

# 診療所からのお知らせ

2025年6月号  
せいきょうあつぎ診療所  
電話：046-223-3325



ミニコラム

## 旭所長の「最近どう？」

まだ夕方～朝にかけては過ごしやすい陽気ですが、日中は20℃を超え半袖でも蒸し暑く感じる日も出てきました。本格的な夏の暑さがやってくる前に、熱中症予防対策として「暑さに慣れる準備」を始めませんか？

体が暑さに慣れていない今の時期は、汗をかくななどの体温調整機能が上手く働きません。特に年齢を重ねてくると基礎代謝が悪くなったり心肺機能が低下したりして、体を動かしにくくなったり汗をかきづらくなることがあります。その状態で急に暑くなってしまうと、体の中の熱を放出できずに熱中症になるリスクが高くなります。また、筋肉は水分を体に留める役割がありますが、脂肪は水分を溜めてくれないので、筋肉量の低下は熱中症のリスクを高めます。

6月の夏至に向かって日が長くなりますが、冬至と比べると昼間の時間差は約5時間にもなります。日が長くなる(朝が早くなり、夜が遅くなる)と活動時間が長くなるため、それだけで体のだるさを感じてしまうこともあります。いわゆる“自律神経の乱れ”です。体がだるい→日中の動きが不十分になる→動いていないので何となく寝つきが悪い…といった不調を繰り返してしまうと熱中症のリスクをさらに高めます。もし昼間どうしても眠い場合は、横にはならず、イスに座った状態で10分くらい目を閉じるようにしてみてください。

朝や夕方の時間帯や、昼間でも木陰などの涼しい場所でウォーキングしたり、室内で体操やストレッチをして体を動かす(座っているときに比べ、心臓が少し早く鼓動する程度)など、汗をかき練習をすることが、夏場の体の負担を減らします。熱すぎない程度の湯船にゆっくり浸かるのも効果的です。夏を迎えうつ準備を、ゆっくり始めてみませんか。

### ◆特定外来のお知らせ

※循環器外来、整形外科外来は予約制です

・循環器外来 牛山医師(午後2:00～5:00)

6月4日(水)

7月2日(水)

8月20日(水)

・整形外科外来 堀内医師(午後3:00～5:00)

6月6日(金)、6月20日(金)

7月4日(金)、7月18日(金)

### ◆旭医師の休診および代診について

6月2日(月) 午前・午後 西田医師

※6月2日の夜間診療はお休みです

### ◆遠藤医師の休診および代診について

6月26日(木) 午前 西田医師

◆診療案内 ◆9:00～12:00 ◆14:00～17:00 ◆17:30～19:00

※祝祭日は休診です

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～ 12:00	旭	旭	旭	遠藤	旭	旭 6/7 6/21
午後 14:00 ～ 17:00	旭	休診 旭 (往診)	休診 第1週のみ 牛山(循環器) 6/4	休診	旭 堀内(整形) 6/6 6/20	
夜間 17:30 ～ 19:00	旭 6/9,6/16 6/23,6/30		旭		(金曜午後は 15:00～ 17:00)	

### 健診予約 受付中です!!

各自治体の今年度の健康診断がスタートしました。健診は前もってカルテの準備をしたり、健診に必要なものをお渡ししているの、受診したい日にちが決まりましたら、診療所までお電話ください(046-223-3325)

伊勢原市の肺がん検診が今年から受けられるようになり、ご希望の方は受診券をお持ちください。