令和３年

米田内科だより

夏号　No.46

《求人情報》

看護師さんを募集しています。
詳しくは受付まで
お問い合わせ下さい。

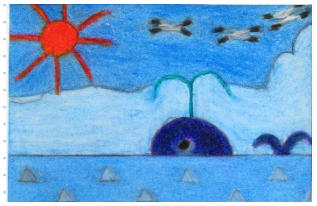
《診療のご案内》

１０月１１日（月）は通常通り診療します。

米田圭佑医師の診察は、新型コロナウィルス感染防止のため見合わせております。
再開が決まり次第、お知らせいたします。

《一点モノ工房》

レインボーはうすの作家さんの作品を
運動療法室に展示しています。



《季節の花々》

【ガザニア】

・キク科ガザニア属・原産地　南アフリカ
耐暑性・耐寒性に優れています。栽培には日当たりと風通しのよい場所が適しています。乾燥気味の環境を好む性質があるため、土がよく乾いてから水やりを行います。花色が鮮やかで英語では
Treasure　Flower（宝の花）と呼ばれます。

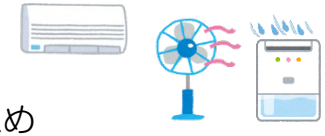
《インスタグラム》

米田内科のインスタグラムを始めました。院内の花や絵などを発信しています。
下記の QR コード、URL もしくはホームページからアクセスできます。ぜひフォローをよろしくお願いいたします。
https://www.instagram.com/yonedanaika_garden/

YONEDANAIKA_GARDEN

《健康の秘訣》室内での熱中症に注意です

熱中症の原因は、屋外での運動や強い日差しだけではありません。高齢の熱中症患者では、半数以上が自宅で発症しています。風通しが悪い室内では、気温や湿度の高さに気づかない間に身体に熱がこもって熱中症を発症する危険があります。



冷房を利用して快適に

エアコンと扇風機を併用すると、気流が発生するため部屋全体を冷やすことができます。またエアコンと除湿機を併用すると、湿度が下がるために汗が蒸発し、身体にこもる熱を逃がすことができます。健康維持のために、エアコン、扇風機、除湿機を積極的に活用しましょう。

冷房使用時の目安
温度　24-28℃
湿度　50-60%

喉が渇く前に水分補給

汗をかいていなくても、息や皮膚から水分は失われていきます。
１日 1.2L（コップ８杯）を目安に、こまめに水分補給しましょう。
特に入浴と就寝の前後には、コップ１杯の水分補給が必要です。

○ 麦茶、水
× アルコール、ジュース