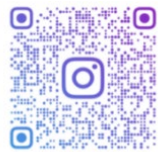


## 《インスタグラム》

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。ぜひフォローをお願いいたします。

[https://www.instagram.com/yonedanaika\\_garden/](https://www.instagram.com/yonedanaika_garden/)



YONEDANAIIKA.GARDEN

## 《診療のご案内》

【米田圭佑医師 診察日】

7月9、23日(土)

【休診日】

7月19日(火)

21日(木) 午後

よろしくお願ひいたします。

## 《一点モノ工房》

レインボーはうすの作家さんたちの作品を運動療法室に展示しています。



## 《季節の花々》



### 【千日紅】

- ・ヒユ科センニチコウ属
- ・原産地 熱帯アメリカ

花が長く咲くこと、乾燥させても花色が落ちないことから千日紅という名前がつけられました。乾燥や暑さに強く園芸初心者でも育てやすい植物です。

本阿弥俳壇 令和三年十一月号

米田正弘

夏館

なつやかた

遅れ潮の香

波音に

なみおと

## 《健康の秘訣》エコノミークラス症候群を知っていますか

正式な病名は肺血栓塞栓症といい、足などにできた血の塊が肺の血管を塞ぐ病気です。飛行機のエコノミークラスで発症しやすいことが病名の由来となっていますが、日常生活にもリスクは潜んでいます。また、災害時に避難所で発症が相次いだことで大きな問題となりました。

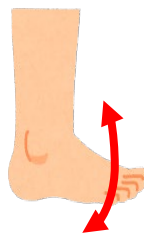
### 【予防方法】

- ① 同じ体勢が続く場合は2～3時間ごとに足を動かしたい歩きたいしましょう  
～その場でできる足の運動～

血流アップ



ふくらはぎを揉む



足首を上下させる



かかとを上下させる

血液サラサラ



- ②お茶や水をこまめに摂取しましょう

血液中の水分が不足すると血液がドロドロになり血の塊ができやすくなります。コーヒーやアルコール飲料は脱水を引き起こしやすいため水分補給には適していません。

### 【症状】

胸の痛み、息切れ、呼吸困難、めまい  
重症の場合は命に関わることもあります