

3階スローエイジングホールにて開講中！
お気軽に当院までお問い合わせ下さい。

水彩画 教室	第2火曜 10:00～	1500円／回	示現会会員 森脇位泰先生が講師です。初心者の方も大歓迎。気軽に水彩画を描いてみませんか？
★ 骨盤 教室	【要予約】 毎週火曜 13:00～	1チケット／回	身体が怠い、疲れやすい、手足が冷える…。その不調は骨盤の歪みが原因かもしれません。激しい運動は致しません。ゆったりリラックスしながら、身体メンテナンス始めてみませんか？
ヨガ 教室	火曜 17:30～ 水曜 13:00～ 不定休あります	1000円／回	肩こり・腰痛・体のだるさを感じている方におすすめ。日々の凝りやストレスをヨガでほぐしてみませんか全米ヨガアライアンス取得されている大田垣 美菜子先生によるヨガ教室です。少人数で、お体に合わせた丁寧な指導が受けられます。
★ 筋トレ 教室	毎週木曜 13:30～	1チケット／回	いつまでもしっかり歩きたい、楽に階段を昇り降りしたい…そのためには筋肉を強く、柔らかく保つことが重要です！簡単にできる筋トレ&ストレッチと一緒にしてみませんか？
脳の 健康教室	毎週木曜 10:00～	3500円／月	週に1回の教室で学習仲間との「楽習と会話」を楽しめます。学習内容は、簡単な読み書き・計算、すうじ盤だけ！教室のない日も毎日10分程度できる脳トレーニング教材をお渡しします。「人前で発表」したり「難問であぶら汗…」という心配はまったくご無用。当院スタッフが、親切・丁寧に指導いたします。

- ★印の2教室受講には、チケットが必要となります。チケットご購入の方は、総合受付までお申し付け下さい。1枚¥600のほか、お得な5枚綴り¥2,500もご用意しております。
- 骨盤教室は予約制となります。希望受講日の1か月前までに、申込書を受付にご提出ください。申込書は、正面入口横パンフレットホルダーにございます。

＜外来診療時間＞

月～土曜日 (午前) 9:00～12:00 (午後) 14:00～17:00

＜休 診 日＞

日曜日・祝祭日・年末年始・旧盆

〒923-0861

石川県小松市沖周辺地区画整理事業地内仮地番5街区30号

TEL 0761-22-0751

E-MAIL info@sophia-hosp.jp

FAX 0761-22-0725

ホームページ <http://www.sophia-hosp.jp/>

全てを患者さまのために…

Vol.9

ソフィア通信

脱水症・熱中症にご注意を！

日に日に気温が高くなり、蒸し暑くなっています。

これからは夏日のような気温が続きますので、**早めの脱水症・熱中症対策**が重要です！

脱水症状の原因と特徴

運動を行うと体温が上昇しますが、身体は汗をかくことで上がった体温をもとの状態に戻すように調節します。水と電解質で構成される体液が汗で失われ、その補給ができていない場合に「脱水症」が生じます。身体は、汗をかくことで体液である血液を減少させます。そのため、脳の血流が減ると集中力が低下し、消化管の血流が減ると食欲不振が起こります。

熱中症は炎天下特有のものではない！

熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。温度が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がない、急に暑くなったなど、体内的熱を体外にうまく放出できず体を冷やせない状況にあるときは、どんな時、どんな場所でも注意が必要です。

さらに、高齢になるにつれ、体液が少なくなる反面、身体は次第に口渴感を感じにくくなります。この場合、脱水状態にあるにも関わらずなかなか水分摂取のできない状況に陥ります。いわゆる「かくれ脱水」の状態です。このように高齢者の方は、脱水状態が続くことにより熱中症を引き起こしやすいのです。

冷房による体調管理

現代では、冷房機能が発達し、日常的に室内と屋外の気温差が激しくなっています。そのため身体の温度調節が追いつかず、汗のかきにくい環境で身体にたまっているはずの熱が発散されずに、脱水や熱中症につながってしまいます。今の季節、冷房は涼しくて良いですが、体調管理には注意が必要ですね。

対策

- 水だけでなく、塩分も補給。
- 口渴感に関わらず、こまめに水分補給。
- 気温差に左右されても問題のない服装で出かけましょう。

これから梅雨入りの季節です。ジメジメ、ムシムシの暑さが続くことでしょう。

早めの脱水・熱中症対策により体調を整えて蒸し暑い梅雨をしのぎましょう！



(文:当院栄養科)

糖尿病について知ろう！一院内研修会



5月より毎週1回、糖尿病について学ぶ院内研修会を開催しております。チーム医療推進への取り組みの一環です。本研修会では、内分泌代謝内科医師・職員が講師となり、「糖尿病の基礎」を学びます。

コメディカルスタッフが毎週多数参加し、ランチを食べながらの、楽しく学びのある研修会となっています。

暑い季節に欠かせない食中毒対策！

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。とりわけ、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌（O-157、O-111など）」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。

食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあります。

知っておきたい食中毒予防の3原則

①「つけない」…洗う・分ける

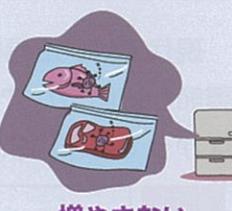
食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用するごとに洗剤で洗い、できるだけ殺菌するようにします。

また、肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、保存や調理時に注意が必要です。



②「増やさない」…低温で保存する

細菌の多くは 10°C以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス 15°C以下で増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れてください。また、庫内の温度上昇を防ぐため、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや食品の詰め込み過ぎはやめましょう。



③「やっつける」…加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。また、肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。



（文・画像：全国健康保険協会より引用）

インスリンなどの針等の廃棄方法について

ルールを守って、正しく廃棄しましょう！危険な「針刺し事故」防止につながります。



インスリンの針

血糖測定器のセンサー・針など

当院外来にて
200円で
販売しています



小松ソフィア病院で
廃棄ボックスを購入

当院外来へ
(ボックスごと
廃棄します)

ペットボトル等に入れて

調剤薬局へ
(ボックスごと
廃棄します)

そのまま

そのまま

※分別は市町村によって異なります
廃棄できません

インスリンなどの本体



そのまま
一般ごみへ
(調剤薬局でも
廃棄可能です)

リハビリテーション科・整形外科医 種市 靖行先生が
毎週月曜日～金曜日 常駐しております。

ご予約は不要ですので、上記の曜日でご都合の良いときにお越し下さい。
小児整形にも診療しております。先天性異常（先天性股関節脱臼など）をお持ちの方は、お気軽にご相談下さい。



お問い合わせ

小松ソフィア病院 ☎ 0761-22-0751