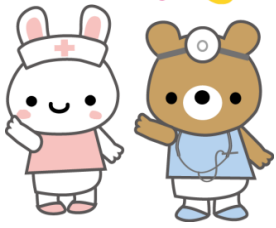


# ファミクリ便り

## 7月

第178号

令和2年7月1日発行  
社会医療法人清風会  
奈義ファミリークリニック  
奈義町豊沢 292-1  
電話 0868-36-3012  
Fax 0868-36-6435  
編集長：松下明



## 熱中症・脱水症に注意しましょう！

湿度の高い日が続いていますね。日差しも強くなってきて、そろそろ熱中症に注意が必要です。今回は熱中症・脱水症対策についてまとめました。

### 1 室温をチェックしましょう

気温・室温が30度を超えると熱中症のリスクが上がるとされています。温度計を設置して、30度を超えるようであればエアコンや扇風機で温度調節をしましょう。特に夜、寝ている間に熱中症になることもあります。通気性・吸水性の良い寝具を使ってしっかり休めるようにしましょう。



### 2 水分を取りましょう

気付かない間に汗などで水分が失われるため、喉が渇いていなくても、こまめに水分を取ることが大切です。一度に大量に水分を摂取すると体の水分バランスが崩れてしまうので、一気に飲みは控えましょう。夜間頻尿が気になって寝る前に水分を取らないという人もいるかもしれませんが、夜も熱中症のリスクがあるので、コップ1杯程度は水分を摂って寝るようにしましょう。



### 3 塩分を取りましょう

汗には塩分も含まれるため、水やお茶だけを飲んでいると体の体液が薄まってしまいます。また、糖分が含まれる飲み物の方が水分吸収が促進されます。塩分の目安としては1Lの水に1-2gの食塩を加えた程度です。経口補水液もお勧めです。塩飴や塩昆布、梅干しなどでも塩分補給ができます。ただし、塩分・糖分の摂り過ぎには注意しましょう。



マスク

手洗い

消毒

コロナ対策、続けましょう。

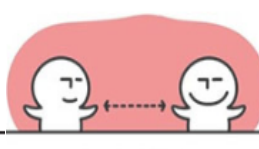
気持ちを緩めず、対策を続けていきましょう。



てをあらおう



ただしくマスクをつけよう



きりをおこう



かんきしょう



～ 松下所長がラジオに出演しています～

FM津山 78.0 MHz 「おはようファミリドクター」

毎週金曜日朝8:10より10分間、生放送で皆さまからの質問にお答えしています！

# 7月の診療情報



【午前】受付時間- 8:30~12:00 (診察時間:9:00~12:30)

【午後】受付時間- 15:30~17:30 (診察時間:16:00~18:00)

※木曜・土曜の午後は休診  
夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は  
日本原病院へご相談下さい。

## 来院されるすべての皆さまへ

クリニック内ではマスクの着用と受付時に検温をお願いしています。  
必ずマスクをご持参くださいますようお願いいたします。

## 発熱、風邪症状(咳・鼻水・下痢・咽頭痛など)のある方へ

院内には入らず、まずはお電話をください。

**☎0868-36-3012**

※携帯電話をお持ちでない方は、順番を待たずに直接受付へお声かけ下さい。

### 今月の担当医

\*変更になることもあります\*

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 丸山 村田 川口	羽田野 川口	松下 丸山 羽田野 川口	丸山 田中 村田 羽田野	村田 田中 羽田野 川口	交代制 ※
午後	丸山 田中 村田 羽田野	丸山* 田中 羽田野* 川口	村田 田中 羽田野* 川口	休診	松下 丸山 村田 川口	休診

### 土曜日の担当医

\*変更になることもあります\*

7月4日(土)	丸山・羽田野
7月11日(土)	丸山・川口
7月18日(土)	松下・川口・杉山
7月25日(土)	田中・羽田野

- ◆松下医師の診察は完全予約制です。
- ◆丸山医師の火曜午後の診察は隔週です。  
※7月は14日・28日が診察日
- ◆羽田野医師の火曜・水曜午後の診察は隔週です。  
※7月は7日(火)・8日(水)・21日(火)・22日(水)・29日(火)が診察日
- ◆予約外の診察を担当するため、オレンジ色の  
医師は予約を受けておりません。
- ◆7月13日~17日の羽田野医師の外来は休診です。  
\*出張や研修などで変更する場合があります。

### 予防接種・乳幼児健診外来



月・火・水・金 15~16時 ※要予約

### 栄養指導



現在クリニックでの栄養指導をお休みしています。  
日本原病院にご紹介させていただきますので、ご希望の方はお気軽にお尋ねください。

## 日本原病院 からのお知らせ



### 日本原病院 耳鼻科(東川 康彦 医師)

令和2年7月11日(土) 午前中  
令和2年7月25日(土) 午前中

- ※順番を取りに行く場合は  
午前8時から11時まで
- ※電話で順番を取る場合は  
(電話0868-36-3311)  
午前8時30分から11時まで



### 日本原病院 眼科(皆川 香織 医師)

要予約

※診療前日(診療時間内)までに、受付窓口または  
電話(☎0868-36-3311)にて予約可能です。

受付時間	診療時間	火	金
10:00 ~11:30	10:30 ~12:00	○	第2・4 金曜日のみ
14:30 ~17:30	15:00 ~18:00	○	第2・4 金曜日のみ