

しみずクリニックふさ



～最近のクリニックのできごと～

♥今年の夏は厳しい暑さが予測されています。
気温の高い日が続くこれからの時期に、熱中症の予防も行う
必要がありますね。こまめに水分補給が必要です。
でもその飲み物大丈夫??透明な飲み物の糖分を砂糖に概算
して展示しました。(* ^ - ^ *)。

: 人気の〇〇ライチは500mlで概ね3gシュガー14本
Σ(・ω・ノ)!



♥暑くなると食べたくなるアイス🍦🍦

人気商品を乳成分の違いに分けて、糖分を砂糖に概算して
展示しました。(°Д°)

: チョコ◎◎◎ジャンボは概ね3gシュガー12本
Σ(・ω・ノ)!



血糖値や中性脂肪があがらないといいなあ～(#^.^#)

♥当院でも発熱のための電話相談が後を絶ちませんが、
COVID-19のPCRセンターに紹介した方は全員陰性
だったのでホッとしています。

～花と緑のたより～

クリニックの葡萄の木がグングン育ち美味
しそうな葡萄を
た～くさん実らせてい
ます♪
これからの成長が楽し
みです。

(・ω・ノ)わくわく♪



～暑い夏に負けずに頑張ろう! 熱中症にきをつけよう～(*^o^*)～

今年は新型コロナウイルスの感染拡大を防止するために、マスクを着用する機会が増えて
います。マスク装着時は熱が籠もりやすく、マスク内の湿度があがるので、のどの渇きに
気づきにくくなります。例年に比べて熱中症のリスクがたかまるため、積極的に予防行動
をとっていきましょう。

★そもそも熱中症ってなあに?

熱中症とは高温環境の下で、体温の調節機能が上手く働かなくなるなどして、体内の水分や
塩分(ナトリウムなど)のバランスがくずれて発症する障害の総称です。

★熱中症の症状

軽度・めまい、立ち眩み、筋肉痛、、汗が止まらない

中度・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感(体がだるい)、虚脱感(力の入らない感じ)

重度・意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

★熱中症の予防

・換気をしながらエアコンを!!使用時は感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気
しましょう。室温が高くなっていないか、温度設定をこまめに調節しましょう。

クリニックでも1時間毎に10分間、窓を開けて換気をしています。

・適宜マスクを外しましょう。屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスク
をはずしましょう。

・こまめに水分補給を!!のどが渇いたと感じる前に水分補給をしましょう。汗をかくと水分のほかに
塩分も失います。大量に汗をかいたときは塩分も補給しましょう。スポーツドリンクは糖分が高い
ので注意しましょう。

