



お知らせ

News Letter 7月号

・**グラファ サンプロテクト UV (日焼け止め。SPF40,PA+++)** 1,980円 (税込)

敏感な肌へのやさしさを追求した、低刺激性の日焼け止めを販売しております。肌に優しい成分で、伸びがよく、白浮きもせず、乳液のように負担が少ないため、お子様の使用にも最適です！※**医療機関でのみ取り扱い**のある日焼け止めです。

・**手汗・わき汗の治療 (保険診療)**

当院でわき汗や手汗の治療が可能です。お悩みの方は一度当院にご相談ください。

・**8月休診のお知らせ**

夏季休診 **8月11日(日)～14日(水)**
8月25日(日)～28日(水)

ご不便をおかけしますが、何卒よろしくおねがいします。

※7月は通常通り診療を行っております。



コラム

～ 熱中症～

今年も暑い季節が始まりました。今回は熱中症に関してのお話です。熱中症とは**高い気温の下で起きる全身の障害**を総称したもので、人間の体温調節と深い関係があります。体温よりも気温が低い場合は、肌から空気へ熱を放散し、体温の上昇を抑えることができます。また、湿度が低ければ発汗することで熱が体の外へ逃げ、体温をコントロールすることができます。しかし、**気温が高く、さらに湿度が上昇**した環境では、これらの機構がうまく働かず、熱中症になってしまいます。

気温や湿度が高い環境のなかで、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、体に力が入らない、ぐったりする、体が熱いなどの症状がみられたときには、すぐに熱中症が疑われます。**涼しい場所に避難し、ベルトやネクタイ、下着を緩め**、体から熱を出すようにします。**体に冷水をかけてうちわや扇風機であおぎ体を冷やしたり**、氷のうがあれば首や両脇、足の付け根などに当てましょう。話しかけても**反応が鈍い、言動がおかしい、意識がはっきりしない**といった症状がある時は、**すぐに救急車**を呼びましょう。自分では熱中症と気づかないことがあります。家族や周囲の人が異変を感じたら、すぐに声をかけてあげましょう。予防としては、外出時直射日光を避け**日陰を選ぶ**、**家の中ではエアコン**で適切な温度調節を行う、**こまめに水分摂取**を行うことなどが大切です。暑い日にはペットボトルを携帯し、のどが渴いたと感じる前に少しずつ水分補給をしましょう。

2024年7月

診療時間

午前：9：00～12：30※土曜は午前のみ
午後：15：00～18：30※休診：水、日、祝



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2	3 休診	4	5	6
7 休診	8	9	10 休診	11	12	13
14 休診	15 休診	16	17 休診	18	19	20
21 休診	22	23	24 休診	25	26	27
28 休診	29	30	31 休診	1	2	3