



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17日(日)～20日(水)**
8月29日(金)

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。

2025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
29	30	1	2	3	4	5
6 休診	7 休診	8	9 休診	10 休診	11	12
13 休診	14	15	16 休診	17	18	19
20 休診	21 休診	22	23 休診	24	25	26
27 休診	28	29	30 休診	31	1	2



内科・脳神経内科・皮膚科

そわクリニック東長崎

S O W A C L I N I C

☎ 03-5926-3171

🚶 西武池袋線「東長崎駅」より徒歩1分
都営大江戸線「落合南長崎」駅より徒歩13分



内科

- ・ 高血圧
- ・ 高コレステロール
- ・ 糖尿病
- ・ 痛風・発熱
- ・ 腹痛・下痢
- ・ 花粉症 など

- ・ 頭痛・しびれ
- ・ 物忘れ・ふるえ
- ・ 脳梗塞・脳出血
- ・ パーキンソン病
- ・ てんかん など

皮膚科 小児皮膚科

- ・ 診察日
- 木曜** (10:00-12:30)
- 土曜** (9:00-12:30)
- ・ 女性医師
- ・ お子様診察可
- ・ アトピー、イボ、虫さされ、水虫
- ・ しみ・肝斑
- ・ 湿疹、じんま疹
- ・ アレルギーなど