



# さくら診報

令和元年 8月1日発行 第187号

ついこの間、新時代「令和」の幕開けを迎えましたが、早いもので、気が付けば今年も下半期に突入しております。皆様いかがお過ごしでしょうか？

ミレニアム桜台入所フロアでは、7月14日(日)に、恒例の納涼祭を開催致しました。見るもよし、踊るも良しの盆踊り、その後は迫力満点、綺麗な花火上映を楽しみました。



## 納涼祭



今日もとっても勇前！！



盆踊り、お上手です！



もうすぐ花火上映！ワクワク！！



笑顔が素敵！



東京音頭を歌って頂きました！



チーム納涼祭スタッフです♪

今年の夏は雨の日が多くじめじめとした天気が続きました。  
 そんな7月から暑い日が多くなる8月に入りました。

最近、夏風邪という言葉をよく耳にします。風邪は乾燥のしやすい冬にかかる印象がありますが、夏にかかる夏風邪というものもあります。

夏風邪の特徴は冬風邪に比べて治りづらく、比較的症状が軽いですが放っておくと重症化してしまうことも有ります。夏風邪の8割がウイルス感染であるといわれています。風邪のウイルスは200種類以上あると一般的に言われています。ウイルスの多くは寒くて乾燥した空気を好みますが、夏のじめじめした高温多湿の環境を好むウイルスも存在します。

夏風邪の原因となるウイルスは、冬の風邪と違い夏場の環境で活性化し、人に感染します。夏風邪予防としてクーラーなどで室内と室外の気温差が大きいと自律神経が乱れ体温調整ができなくなり免疫力が低下して風邪になりやすくなります。普通風邪は汗を出して治すと言いますが、夏風邪を引いた時は身体を温めて汗を出すのは脱水症状を起こすので決していいとは限りません。夏風邪の対策には水分補給が必須です。

夏風邪にならないように気をつけ夏を乗り切りましょう。

ミレニアム事務 花輪

## 阿部クリニック令和元年8月外来予定表

日	曜日	午前		午後	日	曜日	午前		午後
1	木	須藤	宮田	飯島	16	金	中村	川嶋	中村
2	金	中村	川嶋	中村	17	土	飯島		
3	土	飯島	須藤		18	日			
4	日				19	月	中村	須藤	須藤
5	月	中村	須藤	須藤	20	火	小島	高橋	中村
6	火	小島	高橋	中村	21	水	中村	須藤	中村
7	水	中村	須藤	中村	22	木	須藤	宮田	飯島
8	木	須藤	宮田	飯島	23	金	中村	川嶋	中村
9	金	中村	川嶋	中村	24	土	中村		
10	土	中村			25	日			
11	日				26	月	中村	須藤	須藤
12	月				27	火	小島	高橋	中村
13	火				28	水	中村	須藤	中村
14	水				29	木	須藤	宮田	飯島
15	木				30	金	中村	川嶋	中村
					31	土	飯島		

\*整形外科（金） 午前

\*漢方外来（火） 午前

\*皮膚科（木） 午前

\*胃内視鏡・超音波検査（月・水） 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

\*訪問診療ご相談ください

発行：医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会