



さくらら診報

令和2年6月1日発行 第197号

まだまだ新型コロナウイルスが終息をむかえる日は先になりそうですが、『免疫力アップ』で乗り越えましょう。

私たちの身体にある『免疫』の機能とは、病原菌などから身体を守り、健康を維持するための防護システムです。免疫機能が正しく作用していれば健康で若々しくいられます。

私たちの身の回りには細菌やウイルス、ほこりや汚染物質など身体に有害なものが存在しています。

そのような物質にさらされても病気にならないのはそれらの有害物質を身体から排除する『免疫』という防護システムがあるためです。

しかしストレスが過剰になったり生活習慣が乱れたりすると正常に機能できなくなります。

『免疫力』を上げるヒント

- ★身体 運動の習慣をつける。1日10分程度の体操でもOK
- ★食事 良質なタンパク質・ビタミン・ミネラルが必要(和食がオススメ)
- ★睡眠 夜にきちんと寝て、睡眠のリズムの確保が重要
- ★よく笑う たとえ作り笑いでも効果あり
- ★身体を温める 血管が拡張してリラックスしやすくなる
 - ・入浴 40℃くらいで10分以上(シャワーでは身体は温まらない)
 - ・食事 根菜類、イモ類、ショウガなど
- ★リラックスできる時間を作る

阿部クリニック 外来受付



「熱中症予防対策」

だんだん暑くなって参りました。マスクがとて～も暑く感じるようになりました。今年の熱中症はいつもに比べて、このマスクの暑さが加わり、外出自粛で外に出ないため暑さ慣れもしておらずかつ運動も不足気味で、いつもよりかなり、ぐっとつらく感じるようになるのではないのでしょうか？東京都内の救急搬送は毎年6月ごろより増え、7月と8月がピークになります。半数は65歳以上の方です。予防には「水分補給と暑さ」を避けることが大切です。

- ①まめに水分、塩分補給。「寝る前だから」「喉が渴かないから」と水分を我慢せず、飲みましょう。
 - ②暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温度計をおいて温度が上がったらエアコンや扇風機を付けて常に注意をしましょう。
 - ③体温を上げないような工夫をしましょう。保冷グッズ、氷枕、風通しの良い服装、日傘、帽子などを活用しましょう。
 - ④普段の体調管理も大切です。睡眠や食事もしっかりとってください。
- 「自分は大丈夫」と思うことが、一番危険です。我慢も無理も禁物です。

練馬の夏の暑さは全国でもかなり有名 (!) ですので、夏を乗り超えましょう！

桜台居宅介護支援事業所 介護支援専門員 井出 真穂美

阿部クリニック令和2年6月外来予定表

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

*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 練馬区胃がん検診（内視鏡専門医）

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