

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 Tel.0228-24-8073

発行者 院長 鈴木 慎二



待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

ハンディファンは危険？！ ``安全な暑さ対策のコツ・正しい使い方``

私たちの体は暑さを感じると汗をかいて体温を下げようとしていますが、ハンディファンを使用していると、汗をかいても体内にこもった熱を奪う前に蒸発してしまうため、体温調節としての機能が果たせ

携帯扇風機を使うときの注意点



気温が高いときは熱風になる

- 炎天下や空調していない室内では危険も
- なるべく日陰で使う
- ミストで「汗」を補う
- ぬれたタオルなどで首を冷やす



目が乾きやすくなる

- 扇風機を顔に近づけすぎない
- 首から下に風を当てる
- 顔に当てる時は目をつむる
- 睡眠を十分取り、目の疲労を回復させる

なくなります。体温を下げる手段が妨げられると体に熱がこもり、熱中症のリスクが高まることになります。

暑さ対策としてハンディファンを使う場合、濡れタオルやミストなどと組み合わせることが勧められています。タオルを首元に巻いておけば、水が気化熱によって体温を下げる役割を果たします。日常的に使う場合であれば、スプレーボトルに水を準備しておき、ミスト状にして顔や体に直接吹き付けたからハンディファンを使いタオルやミストを繰り返し顔や首元にあてながら使う方法も体温調節に役立ちます。



注意！

猛暑の中での携帯扇風機は、ドライヤーの熱風を浴びるようなもので危険です。熱中症を起こしやすくしてしまいますので注意が必要です。

掲示板

今年も猛暑が続いています！！

梅雨に入り、ムシムシしている日が続いています。暑くて、食欲が落ちてきている方も多いと思います。

さて、食事の時間になると、なにを食べようかなあ？あっさりした物が良いかなあ？と台所に立つと、そうめん！ざるそば！など単品料理になってしまんか？！主食だけでは血糖が一気に上がります。野菜・おかずも添えて食べましょう。



休診・受付時間変更のお知らせ

○8月12日(月) 休日当番医

○8月13日(火)～16日(金) 夏季休診

○8月31日(土) 受付は 11:00 まで

上記となっておりますので、
よろしくお願ひいたします。