



岡野クリニック にゅーす

岡野クリニック

〒343-0808

越谷市赤山本町 7-2

☎048-969-0223 FAX048-969-0224

特集コーナー〜食中毒〜

湿度の高い梅雨、そして夏は食中毒の最も多い季節といえます。食中毒予防三原則は「付けない、増やさない、死滅させる」。具体的に要点を整理してみましよう。

- ・料理や食事の前の手洗いはしっかりと。
- ・食材は新鮮な物を購入し、サラダなど生野菜は流水でよく洗う。
- ・冷蔵庫を過信せず、長期保存しない。
- ・まな板、包丁などの調理器具も食材が変わる度に洗浄する。
- ・加熱調理は食中毒予防に最も有効、十分に過熱しましょう。

・特にお弁当には注意。必ず加熱したものをきちんと冷まして入れる。長時間経ってしまったものを食べるのは厳禁。キッチンを清潔な状態に保ち、食中毒の脅威からあなたとあなたの家族を守りましょう。もし、腹痛、下痢、気持ちが悪くなったら、すぐに受診するようにしましょう。

ひげドクごらむ



七十年代に猛威を振るっていた光化学スモッグが、ここ数年、関東地方を中心に再発し、すでに今年五月には注意報が出たほどです。症状としては目、喉の痛み、吐き気、頭痛など様々です。残念ながら強力な予防法はない為、注意報が出たら外出を控えるようにしましょう。夏は特に注意！

4階リハビリ・今月のあて 〜梅雨の過ごし方〜

湿気が多いこの時期は身体の不調を訴える方も多くなります。湿気は物を腐らせたリ、具合の悪い所を悪化させたりと、身体にとってよくない「気」のひとつと考えられています。湿気が体内に入り込み、体内の湿気と反応して症状が出やすくなるんですね。東洋医学的には水太りで寒がり、身体がだるい、元気がなく色白で疲れやすい、息切れ動悸がある、水分摂取が多くトイレも近い、こんな症状の方は体内に湿気が溜まっている症状だと考えられています。この体内湿気対策としては、冷たい飲み物や生ものを控え、身体を冷やさないようにしましょう。また、出来るだけ身体を動かし、睡眠を十分に取リ、梅雨を乗り切りましょう。

在宅シリーズ〜訪問看護〜

うっとうしい梅雨、暑い夏は介護される人を気持ち良く、涼しく過ごさせることが大切です。特に夏は熱中症に注意しなければなりません。クーラーもありますが、自然の風は気持ちが良いし、身体にも良いので風通しをよくする工夫をしましょう。日が差し込む部屋なら、夏の間、寝具の位置を変えてみるのもよいでしょう。また、ござや麻のマットを使うと涼しさが違います。庭に打水をしたり、風鈴などもお奨めです。クーラーや扇風

機を使用する場合は直接冷風が当たらないようにし、温度調節にも気を遣ってください。水分補給にも注意し、気持ちよく夏を過ごしましょう。

すたっふ便

梅雨明けまでもう少しですが、雨の日が続くと子供は外で遊ぶ事ができず、どうしても退屈してしまいます。そんな時は一緒に折り紙や塗り絵、本を読み聞かせてみたらいかがでしょうか。最近では折り紙や塗り絵が見直され、たくさんの折り紙の本や大人が楽しめる塗り絵があります。雨の日のお話を本屋さん、図書館と一緒に探してみても楽しそうです。私が幼い頃の我が家には「本の日」があり、その日はテレビを消して、母に読み聞かせてもらったり、一緒に読んでいた時期がありました。外で遊べない雨の日の約束だったのかも知れません。今でも大切な思い出のひとつです。

七月の予定〜文目

休診日 一日 八日

十五日 十六日

二十二日 二十九日

※七月二十八日、糖尿病教室

