



たけおクリニック通信



院長 竹尾浩紀からご挨拶



「熱中症にご注意！」

今年も暑くなりました。また、節電の為にクーラーをお付けでない方も多いと思います。ですから例年以上に注意が必要です。では、どんな時に注意すべきなのでしょう？

気温が高い日はもちろんですが、それ以外にも注意が必要な日があります。

①前日より急に温度が上がった日 ②湿度が高い日 ③いつも室内で過ごしている人が急に外に出た日などがあります。また、起こりやすい時間は、午前10時頃と午後1～2時頃とされています。

お子さん(5歳以下)や年齢の高い方(65歳以上)は注意が必要なことはもちろんですが、それ以外にも、体重が重い人は汗をかき易いことで熱中症になりやすいといわれています。下痢の人(脱水傾向にある人)や発熱のある人、睡眠不足も注意が必要とされています。ですから、予防の為には十分な水分の補給だけでなく、休憩や睡眠も大切です。

クーラーをつけることが悪いことのように思われていますが、厚生労働省、経済産業省消防庁どこでも「28℃」と言っています。無理をしないで28℃までは室温を下げましょう。

そして、夏場には「のどの渇きがなくとも水分補給を！」をお願いします。

たけおクリニックのおもしろ部活動のご紹介

今月の部活動の紹介は**フログ部**です。

院長のフログは毎日、医療情報をわかりやすく更新しています。

スタッフフログは日々、ふと気づいたことや目についたことを不定期で更新しています。

当院のHPからぜひご覧ください！

8月お楽しみプレゼント

(担当者からのコメント紹介)

「**ケーキタオル**」です。

可愛いケーキタオルで
暑い夏を乗り切って下さいね！

紫外線にご注意！！

紫外線って皮膚だけでなく眼にも悪いんです！
UVが角膜の炎症を引き起こします。症状は、眼がゴロゴロする、涙がでる、眩しくなるなどがあり、結膜充血や点状表層角膜炎を生じます。

これにならない為には、なんといっても予防です。
外に出る時や雪山(冬ですが...)ではサングラスやゴーグルを用いるようにしましょう。レンズの色が濃いものは瞳孔を広げてしまいますので、色が薄くて紫外線カット99%以上のものを選ぶとよいとされています。

最近ではおしゃれなものもたくさん出てきています。是非、探してみてください！

私は、ウォーキング用を
愛用していますよ！



ありがとう



最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。
第3号もお楽しみに！！

2011年8月発行 第2号
たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀
〒154-0004
東京都世田谷区太子堂 4-22-7
森住ビル 3F
TEL: 03-5433-3255
FAX: 03-5433-3256
HP: <http://www.takeo-clinic.com/>

