



盛夏です。8月です。

汗と日差しに、熱中症に注意が必要な時期となりました。

当院も夏休みをいただくこととしています。ご不便をおかけいたしますことにお詫び申し上げます。

一方で、職員達のためにもお休みをきちんと確保して気持ち良く、そして長く働いていただくことが  
として皆様ためにもなると考えております。大変失礼な物言いではありますが、重ねお願い申し上げます。  
今後、秋には学会・患者会や勉強会などが目白押しです。初めての試みとして、食事会なども企画しています。  
ご案内あれば、参加をご検討いただければ幸いです。ご自愛ください。

総院長 拝

### 総院長のひとりごと



今年もクリニックの夏季休診がやってきました。

患者様にはご迷惑をおかけしますが何卒宜しくお願ひいたします。

予約の日程調整にご協力いただきありがとうございます。今年の8月は忙しい夏となりますね。

オリンピック・パラリンピック・高校野球と、各地で応援合戦が繰り広げられることと思います。

高校野球の決勝戦はリオオリンピックのテレビ放送と重ならないように時間をずらして  
開催されるそうです。寝不足になりすぎないようにしたいものです。



### 師長のつぶやき

### 看護師 S のひとこと

暑中お見舞い申し上げます！

私の幼少時と比べて、夏の気候が随分と厳しくな  
ったなあと感じています。熱中症で救急搬送がニュー  
スになることは、なかったように思います。気候の  
変動に合わせて、無理せず、自分の体調に意識を向  
けながら過ごしていきたいものです。

ところで、暑い日は、日焼け止め塗りますね。最近  
は Deng 熱やジカ熱のニュースもあり、虫よけ剤も  
塗りたいところ。では、どちらを先に？

- ①日焼け止め ②虫よけ剤

の順に塗りましょう。

日焼け止め… [SPF] と [PA] の違い、  
虫よけ剤… [ディート] (虫が嫌う成分濃度) の違い  
で判断をしましょう。大きく書かれていないので裏  
のちっちゃい文字を読んでみて下さい。

濃度が濃い方が効き目はいいですが、肌の弱い方は  
刺激になる場合があります。お気を付け下さい。日  
焼け止めも虫よけ剤も汗で流れては意味がありません。  
出先でも塗れるように携帯用の小さいパッケー  
ジのものも購入しておくとう安心です。

### 管理栄養士 M のおすすめの旬の食

今回の旬の食材はすいかです。

◎含まれる栄養素

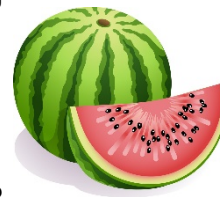
- ・シトルリン…利尿作用があるため腎臓病の  
予防・体のむくみに効果あり
- ・カリウム…血圧低下作用・ナトリウムの排泄促進
- ・リコピン…アンチエイジング、脂肪燃焼作用
- ・βカロテン…老化防止、がん予防

◎甘いすいかの選び方

- ①シマシマの黒色が濃い
- ②緑と黒の境目がはっきりしている
- ③近くで見ると黒色の部分が盛り上がっている

★すいかの皮……

血管を若返らせる成分が多く含有しています。  
炒め物などにして食べるとより効果的です。



### 夏期休暇のお知らせ

8月11日(木)～15日(月)

まで休診いたします。

