

夏に向けての心構え

水分補給を忘れずに

初夏を迎えた季節になり、皆様どのようにお過ごしですか？すでに、真夏日を迎えてしまっている温暖化した地球には心地よい季節は無くなってしまったように感じますね。

もう、熱中症対策は大丈夫でしょうか？知っている！・・・という方が多いと思いますが、こんな時期にはやはり毎年のようにお話しさせていただき楽しく夏本番を迎えてほしいと思います。とにかく、水分補給は忘れずにして下さい。のどが渴いてから・・・では遅いですよ。とくに年齢の高い方は、汗はかかない・喉は渴かない・暑くないなど夏に大切な体の信号を見落としがちになります。基本的に、汗はかいています。自覚がないだけ。そのため、汗で湿っているシャツを着たままにしていることで体が冷えてしまい重ね着につながり、体内に熱をため込み体調を崩しやすくします。水分補給も時間を決めてとるようにした方が、脱水予防につながります。OS-1を飲んで美味しいと感じた時には、脱水症状の危険があるそうです。現在は、早期治療ではなく、予防活動が大事ですからね。

M・Y

中田診療所 2023年6月 診療体制表

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前 9:00~ 12:00	内科	森 (一般内科/ 血液内科)	森 (一般内科/ 血液内科)	森 (一般内科/ 血液内科)	加藤 (予約/循環器)	石橋 (一般内科/ 呼吸器)	河合 (一般内科/呼吸器) (第1・3・5週)
				石橋 (予約/ 呼吸器)	富田 (一般内科/呼吸器)	近藤 (予約/ 糖尿外来)	森 (一般内科/血液内科) (第2・4週)
午後 13:30~ 16:30	内科	森 (一般内科/血液内科)	富田 (一般内科/循環器)	休診	森 (一般内科/血液内科)	加藤 (予約/循環器)	休診
					山崎 14時~ (整形外科)	河合 (一般内科/呼吸器)	



医療生協かながわ生活協同組合

中田診療所だより

2023年6月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号

電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716

2023年

6月号

【自己体験記】“反面教師”とさせていただきながら

前事務長 福田周二退任のご挨拶

病氣療養にて中田診療所事務長の任を解いていただき、3月末で医療生協かながわ生活協同組合を退職することになりました。在職中は様々な方々にお世話になり、本当にありがとうございました。

在職中の半分以上は新型コロナウイルス感染症の時期と重なって様々な活動も制限されてしまいました。話はずきないのですが、ここでは私自身が長年の不摂生から体験した出来事を、少しでも「反面教師」として皆さま方の「教訓」として生かして頂けたら幸いです。



○息苦しさが頻繁に

今から5、6年前より、時々息苦しさをを感じるようになりました。ちなみにこの頃の体重は90kg前後でした。しかし毎日散歩をともにしていた愛犬も亡くなり、日頃の運動不足やストレスもあってか、ここ最近の体重は最大で20kg近くまで増量してしまいました。ほんの少し歩いても息切れがするようになってしまいました。こうした状況が頻繁に続いたため、医師からは心臓の精密検査を勧められて受診した結果、狭心症と診断され、大学病院にて心臓のカテーテル手術を勧められて入院することになりました。手術は2回に分けて実施され、1週間後に退院することになりました。

○健康診断結果を毎日のくらしに生かすことが大切

現在、ダイエットして体重を減らし自覚症状もなく元気に歩いて生活しています。

あとから冷静になって思うこととして、心臓カテーテル手術をせずにそのまま放置していたとしたら、1年以内には心筋梗塞などで死亡していたのではないかということです。あらためて日頃の健康管理が大切であるとともに、健康診断結果を軽視してしまうと、大変なことになる可能性がありますと切に思います。皆さん！健康診断は定期的に受けましょう！4年間、お世話になりました。この言葉をもって退任のあいさつとさせていただきます。

新型コロナウイルスワクチン 当院のご案内

○予約開始日:2023年7月3日(月)9:00~

○予約方法 :電話(中田診療所 045-802-2840)

※当日お電話が繋がりに難くなることが予想されます。待合室が密になる可能性があることから、直接のご来院はお控えください。

※5/8より開始された「春開始接種」の接種場所は市内医療機関とされ、集団接種会場は設置されていません。

※当院の接種予定数に限りがございますことから、7/3の予約を待たず横浜市内の接種可能な医療機関での接種も併せてご検討いただきますようよろしくお願いいたします。

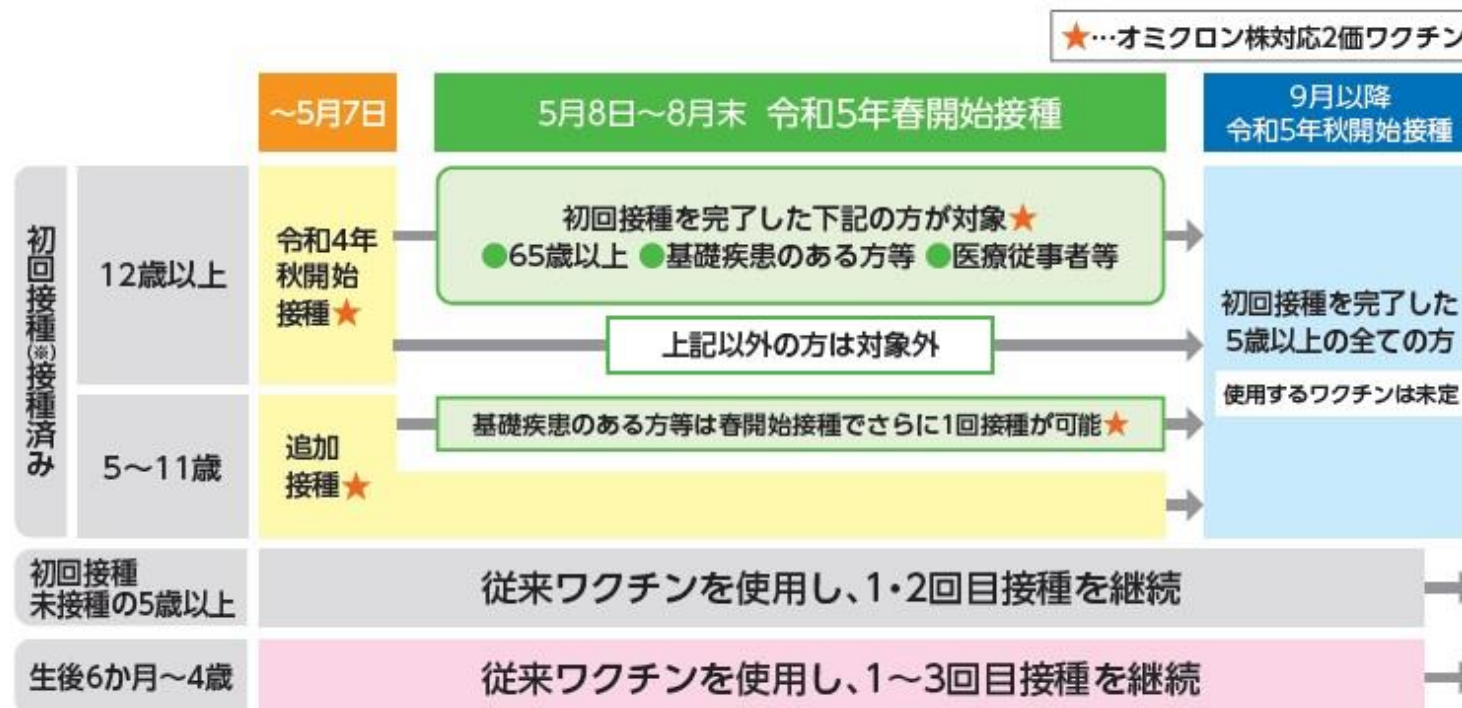
横浜市新型コロナウイルス
ワクチン予約センター
0120-045-112

午前9時から午後7時まで
(土曜日、日曜日、祝・休日も実施)



接種できる
医療機関の
情報はこちら

令和5年度のコロナワクチン接種スケジュール



(※)初回接種は、生後6か月~4歳は1~3回目接種、5歳以上は1・2回目接種

2023年4月14日発行横浜市医療局健康安全課「新型コロナウイルスワクチン NEWS No.20 より抜粋