

田園調布醫院

だより

平成25年 盛夏号

暑い日が続いておりますが、皆様におかれましては益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。

さて、田園調布醫院では患者様・ご家族様、関係者の皆様のご支援を頂きまして、この10月に開院10周年を迎えることとなります。開院以来、どんな些細なことでも相談できるホームドクターとして、患者様のご要望にお応えするべくより良い医療の実践を日々心がけております。

これからも医療法人社団伍光会 田園調布醫院をよろしくお願い申し上げます。

理事長 肌附 英幸

知っておこう！

熱中症の予防と応急処置

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。

レジャーのときばかりではなく、普段から心がけてほしいポイントをご紹介します。さっそく今日から試してみましょう！



POINT 1 こまめに水分補給

「のどが渇いた」と感じた時はすでに水分不足になっていることが多いものです。**のどが渇く前にこまめに**、ミネラルを含んだスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。また、あまり**冷やし過ぎずに飲む**こともポイントです。



ぶた肉



グリーンピース



POINT 2 日頃の食事から

熱中症を予防するためには、まずは疲労を溜めないことがいちばんです。**ビタミンB1**を意識的に摂取することで、効率よく糖質を分解し、疲れ・食欲不振・倦怠感やむくみの症状を防げます。また、汗をかくと塩分（ナトリウム）、カリウムが多く排泄されてしまいます。**塩分やカリウムなどのミネラル成分**を日常的に摂り入れることで脱水症状を未然に防ぎ、熱中症にかかった時の回復力も高められます。

少しでも体調に異変を感じたら、お気軽に当院へお越しくださいませ

夏の暑さに負けず
ハバネロ育成中

今年も育てます！

理事長の大好きなハバネロ。

おまけにハバネロよりもずっと辛いジョロキアなるものも。。。すくすく成長していますが、果たして実はなるのでしょうか？！そして、食べられるのでしょうか？？



POINT 3 服装に注意

直射日光の下では、**輻射熱（ふくしゃねつ）**の吸収や遮断がとりわけ重要で、暑いからといって素肌をさらすよりは、吸湿性・通気性のすぐれた洋服を着ることで体温を調節することが大切です。



新入職員の紹介

医療相談室 中根 るみ



5月から医療相談室で勤務させて頂いております中根るみです。看護師歴は長いですが、在宅診療部門での勤務は初めての経験で、日々緊張の連続です。そんな緊張の中でもスタッフの皆様には、あたたかく声を掛けていただいたり、仕事も丁寧に教えて頂き感謝しています。

今後も皆様にご迷惑をかける事が多々あると思いますが宜しくお願いいたします。

外来受付 泉地 笑



はじめまして、泉地笑（いずみち えみ）です。笑顔と思いやりを大切に、少しでも皆さまのお役に立てるよう親身な対応を心がけていきます。

医療相談室 市村 龍



初めまして。5月から入職致しました市村龍（りょう）と申します。患者様が笑顔でいてくださるよう自らを高めていきたいと思っております。私事ですが、日本とドイツのハーフですので、覚えて頂けると幸いです。宜しくお願い致します。

外来リハビリ 前野 裕子



4月より外来リハビリに入職しました前野裕子です。患者様が毎日を笑顔で過ごせるようお手伝いさせていただきたいと思っております。宜しくお願いします。

とっておき

医療小ネタ 命を守る音の秘密

最近、救急車のサイレン音がちょっと違う？っと、お気づきの方もいるんじゃないでしょうか。実は最近の救急車には「住宅街モード」というやわらかい音色に切り替える機能がついていて、高いピーポー音から、電子オルガンのような低いピーポー音になるんです。サイレン音の苦情などを背景に、自治体別に順次導入され始め、音も小さ目。1分1秒を争う救急車も、意外な気遣いしてくれてるんですね。



ただいま、病院前にはたくさんの花々が美しく咲き誇っております。近くにお住まいの方は、お散歩がてら是非いらしてください♪



田園調布醫院だより

発行：医療法人社団伍光会 田園調布醫院

〒145-0076 東京都大田区田園調布南 22-10 光機舎ビル 1階

電話：03 (5732) 1955 FAX：03 (5732) 1956

ホームページ：http://www.denenchoufuiin.net/