

あなたの眼は大丈夫？

次のような症状はありませんか？

- 眼がかすんで見える。
- 光が眩しく感じる。
- 物が二重、三重に重なって見える。



▲正常な人の視界



▲白内障の患者さんの視界

まずは**眼科**を受診しましょう。

当院では、眼科の専門医がおります。
気になることがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

多汗症って治せるの？

医の森クリニックでは・・・
ワキ汗、手汗、足底の汗の治療が受けられます。
※症状によっては保険診療を受けることが出来ます。

【汗の治療法】

- ① **塗り薬**・・・お薬を塗り続けることで徐々に**効果が現れます。**
- ② **注射薬**・・・交感神経から伝達される汗を出す信号を、注射でブロックして、**過剰な発汗を抑えます。**

汗のことでお悩みの方はお気軽に**ご相談**ください。

外来担当医表

受付時間：8：45～12：00 14：15～17：30

休診日：土・日・祝

科	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
内科	AM	1	三田村 (一般・消化器)		三田村 (一般・消化器)	三田村 (一般・消化器)	三田村 (一般・消化器)	--
		2	勝谷 (一般・循環器)	勝谷 (一般・循環器)	勝谷 (一般・循環器)	--	勝谷 (一般・循環器)	--
	PM	1				三田村 (一般・消化器)		--
		2	勝谷 (一般・循環器)	勝谷 (一般・循環器)	勝谷 (一般・循環器)	--	勝谷 (一般・循環器)	--

眼科	AM	1	小松	兒玉		小松	小松	--
		2	三澤	--		--	川島	--
	PM	1	小松	兒玉		小松	小松	--
		2	--	--		--	川島	--

皮膚科	AM	1	江野澤	江野澤		江野澤	江野澤	--
	PM	1	江野澤	江野澤		江野澤	江野澤	--

心療内科	AM	1				柴山		--
	PM	1				柴山		--

医の森クリニック浅草橋
広報誌

医の森

Vol. 1
2016
SUMMER

特集

夏の日常生活における水分と塩分の摂取について

熱中症予防と
高血圧の観点から

- 白内障
- はやり目

- 多汗症
- 虫刺され



ごあいさつ

医の森クリニック浅草橋は2016年4月15日に開院いたしました。消化内科や循環器内科、眼科、皮膚科、心療内科といった多診療科クリニックで、各科ごとに専門医がおります。患者様のお話をしっかりお聞きし、ご希望に沿った診療を心がけて、地域の皆様の健康に貢献できるよう努めてまいります。今後ともよろしくお願いたします。

医の森クリニック浅草橋

医の森クリニック浅草橋

台東区浅草橋1-30-9ヒューリック浅草橋江戸通5階

TEL：03-5809-3726

<http://asakusabashi.inomori.or.jp/>

夏の日の日常生活における水分と塩分の摂取について

熱中症予防と高血圧の観点から

医の森クリニック浅草橋
内科医師 勝谷 雅昭

水分は多く摂ることが望めます！

夏は皮膚よりの蒸発増加により水分が不足しやすくなり、高温環境下や運動などで発汗が多い場合には水分の喪失も多く、熱中症の危険性が高まります。血圧が正常な人も高血圧の人でも水分は十分にとることが望めます。

塩分は夏でも制限することが望めます

夏は発汗により塩分やカリウムなどのミネラルもいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は平均1日10グラムと多く、厚生省の推奨する摂取量をすでに超えています。したがって原則としては夏でも塩分は制限すべきだと思われます。

発汗が著しく多い場合には、水分と共に塩分とミネラルも！

発汗が著しく多い場合には水分だけを補給すると血液のナトリウムやカリウムが低くなる場合がありますので、その場合は、水分と共にスポーツドリンクなどで塩分やミネラルを補給することが勧められます。過激な野外活動をせずに通常の食事を摂っている方は、意識的に食塩摂取を増やす必要はありません。

日頃から減塩を心がけている方は、水分と塩分補給についてかかりつけの先生にご相談ください。



夏の病気、はやり目

夏休みはプールで遊ぶ機会が増えると思います。注意しなくてはならないのが、**はやり目**（流行性角結膜炎）です。

プールなどで感染経路が拡大するため、**夏には特に注意が必要**ということになります。発熱を伴うと大変で、「プール熱」と呼ばれる「咽頭結膜熱」も発生しかねません。

感染予防対策

手を石けんでよく洗う



休養をとって体力を落とさない



目が充血して目やにが出る日にはプールに入らない



人ごみへ出かけない

夏が来た！虫刺されにご注意を！

夏はレジャーなどで虫に刺される場面が増えますが**虫の種類によっては、症状がひどくなる場合があります**のでくれぐれもご注意ください。

刺されたときは

刺された箇所を石鹸で洗って、冷やしましょう。間違っても消毒はしないでください。症状がひどい場合は当院皮膚科にお問い合わせください。

