

太秦の健康をつくる耳よりな情報をおとどけします。

2014年夏号 No.72

# うづまさだより

UZUMASA HEALTHY NEWSPAPER

<発行>太秦病院健康会事務局  
〒616-8151 京都市右京区太秦  
帷子ノ辻町30(太秦病院内)  
☎075-871-0505

太秦病院……………☎075-871-0505  
うづまさ診療所……………☎075-863-6152  
うづまさ第二診療所……………☎075-863-5581



## 夏をダイナミックに 楽しみましょう!!

もうすぐ夏本番！本格的な暑さを迎える前に体調を整えておきましょう。「規則正しい日常生活を心がけたいけど…」だけどもそんなにむずかしい考えなくても大丈夫。3日坊主でかまわないので、つぎのことをやってみてください。

「早寝早起き」「3食なるべく同じ時間に食べる」など、3日しかつづかなくても3日坊主を繰り返すことがいつの間にか継続につながっていきます。「適度な運動を行う」も3日坊主でいいですよ。お風呂やシャワーの後にゆっくり筋肉をほぐすストレッチ、休日には30分〜60分程度のリフレッシュ散歩も心がけてみましょう。暑くなる日中を避け、早起きして涼しい時間帯を選ぶのも長続きのコツです。

手軽な運動といえば「うづまさ診療所健康ホール」の教室に参加するのはいかがでしょうか？ヨガやストレッチ、エアロビクスなど、様々な教室が開講されています。日常生活の中に定期的に運動を取り入れる習慣ができることで、疾病予防や夏バテ防止にもつながります。教室に参加されている方から興味深い話も聞きました。「知らない人と話をしたり、仲間になったりと新たな楽しみが増えました！」「からだも調子いいけど、口の調子が良くなるわ!!」など、ストレス解消にも役立っているようです。

### 3日坊主のすすめ



### うづナースちゃん。004

**健康豆知識!**  
皆様「健診」と検診の違い、解りますか?

「検診」とは健康が否かをチェックするものです。「人間ドック」等かそうですね

「健診」とは特定の病気を発見することが目的です。「がん検診」等かそうですね

自分に合った診断をうけていつでも健康でありたいですね

### <うづまさだよりはココにあります! 設置ご協力店さんのご紹介>

### 嵯峨広沢児童館 イベント情報

〒616-8305 京都市右京区嵯峨広沢御所ノ内町21-3 電話 075-873-2125

- 7/5 (土)** **子育てサロン (嵯峨ひろっこサロン)**  
内容：広沢民生児童委員による七夕まつり  
大きな笹に願い事を飾りましょう☆
- 8月 (未定)** **乳幼児 開放日**  
内容：乳幼児さんの開放日があります。  
日程等は児童館のおたよりでお知らせします。
- 9/6 (土)** **じどうかんまつり**  
内容：児童館の楽しい一大イベントです。ぜひ、おこしく下さい。

### ランチ・おばんざいバイキングの店 キネマ・キッチン

京都・太秦大映通り商店街

貸切宴会(最大40名)もできます!  
ピアノ・マイク・スピーカー・スクリーン・プロジェクター完備!

☎075-871-6556 OPEN 11:00-23:00 (日祝休)  
<https://www.facebook.com/Kinemakitchin>  
〒616-8167 京都市右京区太秦多敷町43 うづキネマ館1F

### 太秦病院

☎075-871-0505  
〒616-8151 京都市右京区太秦帷子ノ辻町30  
Fax.075-871-2963

### うづまさ診療所

☎075-863-6152  
〒616-8152 京都市右京区太秦堀ヶ内町1番地1  
Tel.075-863-0565 (在宅部直通)  
Fax.075-863-0566

### うづまさ第二診療所

☎075-863-5581  
〒616-8304 京都市右京区嵯峨広沢南野町26番2の2  
Fax.075-863-5582

▼詳しくはホームページで  
<http://www.uzumasa-hp.jp/>



JR太秦駅より歩いて5分、京福電鉄帷子ノ辻駅より歩いて3分。  
バス停、帷子ノ辻より徒歩2分。



ケヨー-D2嵯峨店(旧嵯峨ニック)東となり  
京都市バス91・93・特93・11系統  
広沢御所ノ内町バス停より徒歩1分。

- ### <設置ご協力店>
- フレスコ SAGA 店
  - ほあんほあん嵯峨嵐山店
  - ひまわり
  - スーパーにっさんクオレ 太秦店
  - スーパーにっさん嵯峨店
  - キネマ・キッチン
  - 京都嵯峨料理 良彌
  - フレスコ帷子ノ辻店
  - 菜館 Wong
  - ポーヌ
  - てっ平
  - ARARA (ア・ラ・ラ)
  - たるみやま薬局
  - あたご薬局
  - 嵯峨広沢児童館
  - ダルマサラ
  - 貸会議室・貸ギャラリー・多目的ホール・喫茶 古心庵 (※順不同)



▲ハンドマッサージブースも大盛況でした!

6月8日(日)うづまさ第二診療所にて恒例の健康フェスタが開催されました。

梅雨の時期にもかかわらず、当日はお天気にも恵まれた皆さんの方が参加されました。診療所の表の駐車場のスペースでは、旬の野菜の販売コーナーが設置され、またお子さん連れを対象としたハンドマッサージや右京消防署の救急係員さんによる「小児救急講習会」も行われ

## ご来場ありがとうございました 健康フェスタ開催



高温にさらされることによつて起こった体調の変化を、まとめて熱中

### 熱中症って？

さて、みなさん、ご存知でしたでしょうか?ここ京都市は、昨年度、東京都および政令指定都市のなかで、熱中症発生率(人口百万対)が第1位でした(国立環境研究所)。京都の夏は、油照り。「油照り」とは、風がなく、薄日がじりじりと照りつけて、じっとしていても汗のじみ出るような天気を言うそうです。気温が30度を超えると、熱中症の発生が増えてきます。しかし、気温だけでなく、湿度や日差しもその発生に影響を与えます。湿度が高いと汗をかきにくくなり、熱がこもりやすくなるのです。こういう訳で、京都の蒸し暑い夏を過ごす私たちは、熱中症を起こしやすいのですね。

れました。室内では無料の骨年齢測定が人気で1000名近くの方が測定をされました。

そして1階の待合室のスペースでは当院の理事長の加茂医師による特別講演として「内科からみた認知症」や、訪問診療スタッフによる「訪問診療の取り組みの実際」のお話や、さらにはリハビリの先生による健康体操教室も行われました。参加された方々は皆さん熱心にお話を聞いておられました。

今後も、地域の皆さまの健康を支える手助けをし、皆さまに信頼される診療所として、よりよい医療を目指していきたいと思



▲旬野菜販売コーナー



ママ集合~!  
**無料**

毎週木曜日  
10:30~11:30

かもっぴクラブ  
『カモミール  
ROOM』へ  
あつまれ~!!

対象: プレママ~未就園児親子  
場所: うづまさ第二診療所2F  
小児科キッズサロン  
参加費: 無料(予約不要)  
問合せ: ☎075-882-3309  
(みのりのもり劇場)

造形遊びなど、お子さまが楽しめる企画はもちろん、メイクレッスンなど大人が楽しめる企画もあります♪

# こんなときどうすればいいの? 教えて先生!! Q & A

質

虫に刺されました!  
夏は虫によく刺されます。すぐに病院に行った方がいいですか?



答



皮膚科  
岩井先生

夏は皮膚疾患の多い季節ですが、虫刺されもそのひとつです。どんな虫に刺されたのか気になりますが、虫の種類ごとに特徴のある症状が少なく、反応の出方に個人差が大きいため、刺した虫を特定できないことの方が多いです。治療は皮膚の炎症を取るために、基本的にステロイドの外用と抗ヒスタミン剤の内服をします。症状に合わせてステロイドや抗生剤の内服などの治療を加えます。毛虫に接触すると多数の毛針が刺さってしまうことがあるので、応急処置としてガムテープなどの粘着性のあるものを接触箇所に張り付けて剥がすとよいでしょう。またハチ刺症では、呼吸困難などアナフィラキシーショックを疑う症状があればすぐに医療機関を受診してください。

## 暑い夏、暑い京都 しっかり対策を 熱中症について



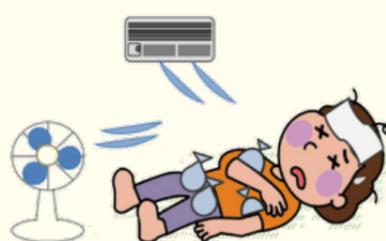
小児科  
中野先生

高年齢者や乳幼児は、体温調節が弱くなっていたり、未熟だったり熱中症に特に注意が必要です。消防庁の発表では熱中症で救急搬送された方の約半数が65歳以上の高齢者でした。高年齢者の特徴は室内での発症や夜間の発症など日常生活の中で熱中症を発症される方がいらつしやることです。

また学童以降から成人ではスポーツや屋外労働などで熱中症となる方が多く見られます。また疲れているときや、二日酔いのときも注意が必要です。

熱中症になったらどうすればいいの? まずは熱中症にならないように、予防が大事です。

- ◆部屋の温度をこまめにチェックし28度を超えないように冷房や扇風機を利用しましょう。
- ◆のどが渇く前に水分・塩分を摂りましょう。汗と一緒に塩分も出て行きます。



▲消防庁 HP 熱中症は予防より抜粋

- ◆ 休息をしっかりととりましょう。寝不足は禁物です!
- ◆ きちんと食事をとって栄養補給もお忘れなく。
- ◆ 外出の際は、涼しい服装で、日陰を利用して。
- ◆ **万が一熱中症になったら、**
- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩めて安静にしましょう。
- 冷房や扇風機で体を冷やします。
- あれば水や濡れタオルなどで、首筋や脇を冷やすと良いです。
- 意識があれば水分・塩分を摂取します。
- 意識が無いときは、自力で水分を取れないときは、救急車を呼んで病院へ。
- 熱中症は予防できます。
- 暑さ対策・熱中症対策を万全にして、暑い夏を元気にのりきって下さい。