

忠類診療所 院内新聞 令和6年4月号

「今日も 健康 に ありがとう」



〒089-1709

中川郡幕別町忠類幸町11番地1 忠類診療所

TEL 01558-8-2053



診療科目 内科・小児科・皮膚科・精神科

受付	午前	午後	夜間
	午前8時30分 ～正午	午後1時30分 ～4時30分	午後5時30分 ～7時
(診療開始)	(午前9時～)	(午後2時～)	(午後5時30分～)
月曜日	○	○	
火曜日	○		
水曜日		○	○
木曜日	○		
金曜日		○	
第1・第3土曜日	○		

今月のお知らせ

こんにちは、はじめまして。忠類診療所の所長にこの4月に着任しました潮田です。今回は、4月の体調管理についてお話しさせていただきます。4月は畑仕事などが忙しくなる頃だと思います。

しかし、4月は「春の5K」という曲者があり、自律神経のバランスが崩れやすい時であり、新しい環境になるというストレスも加わって、頭痛やめまい、腹痛、便秘・下痢、肌荒れ、倦怠感、腰痛、喘息、不眠などの体調不良を起こしやすいということを知っていただきたいと思います。「春の5K」とは、頭文字がアルファベットの「K」で始まるもの「乾燥」「花粉」「強風」「寒暖差」「黄砂」、この5つです。

体調管理のポイントは、①体を温める食べ物や漢方薬で体の中から温める ②湯船につかることで体を外から温める ③ふだんからこまめに体を軽く動かす ④ゆっくりと深い呼吸を行う ⑤腸内環境を整える、「腸活」を行う、などです。ご自身の体質を変えたいと強く願う人はぜひ、当方にご相談をお願いします。春の体調管理がスムーズに行くと、この夏も猛暑になったとき、夏バテや熱中症になりにくい体質に変わることができると思います。

私は、幼い頃からアトピー性皮膚炎の体質に苦しんだので、子どもの時から「自分の体質を変えたい」「他の人と同じように、健康になりたい」といつも思っていました。今、私と同じような方が増えていると思います。そんな方々のお役に立ちたい…、そう思っています。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

所長 潮田 英明

いきいき 健康情報

家庭用救急箱には何を入れる？

家庭用救急箱は防災も意識して、一家に1セット用意しておくとながら役に立ちます。今回は、救急箱の中身についてお話しします！



消毒液・家族の体質・病歴から中身をそろえる

入れるものは消毒液を基本として、家族の体質やこれまでの病歴などを考えて用意します。例えば、風邪をひきやすいということであれば「風邪薬」は必需品ですし、うがい薬もあれば風邪の予防に役立ちます。

こういった常備薬のほかにも、病院にかかるまでをしのぐ応急処置用の薬も入れておくようにしましょう。

チェックリスト

- | | | |
|---------------------------------|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 解熱・鎮痛剤 | <input type="checkbox"/> 風邪薬 | <input type="checkbox"/> 下痢止め |
| <input type="checkbox"/> 吐き気止め | <input type="checkbox"/> 消化薬・胃薬 | <input type="checkbox"/> 下剤 |
| <input type="checkbox"/> うがい薬 | <input type="checkbox"/> 抗炎症剤 | <input type="checkbox"/> 抗生物質入り軟膏 |
| <input type="checkbox"/> 目薬 | <input type="checkbox"/> 貼付薬 | <input type="checkbox"/> 消毒薬 |
| <input type="checkbox"/> 滅菌ガーゼ | <input type="checkbox"/> 脱脂綿 | <input type="checkbox"/> 包帯 |
| <input type="checkbox"/> 絆創膏 | <input type="checkbox"/> ピンセット | <input type="checkbox"/> はさみ |
| <input type="checkbox"/> ナイフ | <input type="checkbox"/> 毛抜き | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 冷却シート | <input type="checkbox"/> ガーゼや包帯をとめるテープ | |



半年に一度は薬には使用期限がありますので、救急箱は半年に1度はチェックして期限を確認しておきましょう。