

夏は健康管理が何よりも大切な季節

熱中症・脱水・夏バテを防いで 元気に夏を過ごしましょう



熱中症とは、高温多湿の環境で体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がたまる状態です。
またこの時期は脱水症状や夏バテにも注意が必要です。夏を乗り切るためのポイントをまとめました。

こんな症状は要注意!

- ☐ めまい・立ちくらみ
- ☐ 大量の汗、または汗が出ない
- ☐ 筋肉のけいれん
- ☐ 頭痛・吐き気
- ☐ 強いだるさ
- ☐ 意識がぼんやりする

高齢者・子どもは特に注意

高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、
子どもは体温調節機能が未発達です。家族
や周囲の方も、「水分を飲んでいるかな?」「エ
アコンを使っているかな?」と声をかけ合
いましょう。



脱水を防ぐポイント

のどが渇く前に水分補給!

目安:1日1.2~1.5L以上(食事以外)
汗をたくさんかいた時はさらに補給し
ましょう。

【水分補給のタイミング】

- ① 起床後 ② 食事中・食後
 - ③ 外出前後 ④ 入浴前後 ⑤ 就寝前
- 汗をたくさんかいた時は、水だけでなく
塩分も適度に補給しましょう。

夏バテを予防する食事

3食しっかり食べる

食欲がない時でも、少量ずつ栄養を摂
りましょう。

【おすすめの栄養素】

- ① タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品)
- ② ビタミンB1(豚肉・うなぎ・枝豆)
- ③ その他のビタミン・ミネラル
(トマト・きゅうり・ピーマン・果物)

暑さ対策のポイント

エアコンを我慢しない

室温28℃を目安に、部屋全体が涼しく
なるように。夜間も使用しましょう。

扇風機を併用する

外出時の対策

- ・帽子 ・日傘 ・涼しい服装
- ・日陰を利用
- ・暑い時間帯(11~15時頃)の無理な
外出・運動は控える

夏バテ対策に「にんにく注射」を試してみませんか?

にんにく注射は主成分のビタミンB群を全身に行き渡らせることで、
体内に蓄積した乳酸を燃やし、血の巡りを良くして新陳代謝を活発
にさせます。「疲れが抜けない…」と感じたり、「最近食欲がわからない」
という方は、ぜひお試しください。

料金 1回 2,200円(税込)

にんにく注射の詳細情報はHPをご覧ください



高岡医師は8月をもって退職となります

内科の高岡医師の8月の診療日は8月1日(土)、5日(水)、6日(木)です。
 なお、内科は他の医師が引き続き診療を継続いたします。
 これまで以上に安心してご受診いただける体制を整えてまいります。

糖尿病内科の診療日が追加になります

7月より毎週火曜日(午前)に糖尿病内科の診療枠を増設します。
 毎週金曜日(午前)とともに予約は不要です。



赤文字は女性医師

担当医表		月	火	水	木	金	土
内科 (一般内科) (消化器科)	AM	柳下[循環器] 中谷	理事長[消化器] 篠原銀	理事長[消化器] 尾崎	柳下[循環器] 富田[消化器]	理事長[消化器] 中谷	理事長[消化器]
	PM	中谷			富田[消化器]	理事長[消化器] 中谷[神経] 藤原	担当医 ※1
糖尿病内科	AM		加納			糸数	
呼吸器科	AM			中濱			中濱 第1,3週
循環器科 【予約制】	AM	蜂矢	坪 第1,2,4,5週			高木	
	PM						
皮膚科	AM			松村	松村 14:30~	松村	
	PM						
心療内科 【予約制】	PM	鈴木					
泌尿器科 【予約制】	AM	都築			齊藤(史)		齊藤(史) 第1,3,5週 田代 第2,4週
	PM						
整形外科	AM	山下	内山	川西	大石	野崎	
	PM						
眼科	AM	矢野		矢野			
	PM			矢野			
乳腺科 【予約制】	AM						佐伯
	PM						中平 第2,4週 ~16:00
婦人科 【予約制】	AM	藤井	藤井	藤井	中島	藤井 第1,2,3, 5週	藤井
	PM						
内視鏡	AM	尾崎[上部]	川越[上部]	砂村[上部]	尾崎[上部] 横山[上部]	尾崎[上部]	河村[上部]
	PM	尾崎[下部]	井出[下部]			尾崎[下部]	

※1 内科・土曜日午後の担当医 毎月第1・4・5週(次富医師) 毎月第2週(篠原医師) 毎月第3週(担当医)

■7・8月の休診

斎藤理事長…7月15日、7月28日(火)、8月5日(水)、8月18日(火)、8月26日(水)

高岡医師…7月14日(火)、7月20日(月)、7月21日(火)、7月27日(月)、7月28日(火)、8月3日(月)、8月4日(火)

松村医師…8月5日(水)、8月6日(木)、8月7日(金) 中島医師…8月6日(木)

医療法人社団中央みなと会 中央みなとクリニック

東京都中央区明石町 8-1 聖路加タワー 2F https://www.minatokai.jp/chuo_minato/

外来のご予約・お問い合わせ TEL.03-5565-9955 各種健康診断のご予約・お問い合わせ TEL.03-3547-1395

