

皆様のかかりつけ医として
大切な情報をお届けします

新聞PDFはこちらへ▶



いわい中央クリニック新聞

2026年
6月号
IWAI
CENTRAL CLINIC

- ◇受診の際は毎回マイナンバーカード受付をお願いします
- ◇新聞の持ち帰りをご希望の方はお気軽に受付へお申し出ください

6月から熱中症に要注意！

熱中症は真夏だけの病気ではありません。体が暑さに慣れていない6月こそ警戒が必要です。梅雨の時期は湿度が高く、汗が蒸発しにくいいため体内に熱がこもりやすくなります。室内やビニールハウス内で作業中に、「隠れ脱水」に陥る方も少なくありません。「のどが渴いた」と感じる前からのこまめな水分補給を心がけましょう。めまいや頭痛、足のつりなどを感じたら無理せず涼しい場所で休み、受診してください。



重症度	症状	対処法	
I度 中等症	めまい、立ちくらみ だるさ、筋肉がつる 汗が止まらない	水分と塩分の補給（スポーツドリンクが最適） 涼しい場所での休憩、衣服は緩める 体を冷やす（首の後ろ、脇の下、足の付け根）	家で治せる レベル
II度 重症	体に力が入らない 吐き気、嘔吐、頭痛 集中力や判断力の低下	涼しい場所で足を高くして休む 体を冷やす（首の後ろ、脇の下、足の付け根） 点滴治療が必要	クリニック レベル 点滴が必要
III度 死に近い	けいれん、意識がない 反応がおかしい 手足の運動障害	ためらうことなく救急車（119番）を呼ぶ 体を冷やす（首の後ろ、脇の下、足の付け根） 意識がない時は水分を与えない	救急車で すぐ 大病院へ

「带状疱疹」は時間との勝負

体の左右どちらか片側だけに、チクチクとした神経の痛みと赤い水ぶくれの帯が現れたら、「带状疱疹」のサインです。水疱瘡のウイルスが神経の根元に潜伏し続け、過労や加齢、梅雨時のストレスなどで免疫力が落ちた隙を狙って再び暴れ出すことで発症します。带状疱疹は早期治療が何より重要です。治療が遅れると「带状疱疹後神経痛」になるリスクが高まるので早めに受診をしてください。発症前のワクチン接種も有効です



6月から「紫外線対策」

「今日は曇りだから、日焼け止めは塗らなくていいや」と思っていませんか？実は、6月の紫外線量は真夏とほぼ同等にまで強くなっています。UVAと呼ばれる波長の長い紫外線は、厚い雲も車の窓ガラスも突き抜けて肌の奥まで到達します。長年蓄積されると、深いシワやたるみを引き起こすほか、皮膚がんのリスクも高めます。車を運転する際も日焼け止めをしっかりと塗り、肌を守る習慣をつけましょう。肌に優しい日焼け止めをお探しの方はお気軽にお声がけください。



看護師長からのあいさつ

国保特定健診・後期高齢者健診が始まります

国保加入者と後期高齢者を対象とした特定健診が6月からはじまります。同時に個別検診（結核・大腸がん・前立腺がん・胃内視鏡・胃がんリスク・肝炎ウイルス・骨粗鬆症）当院で行っています。市外在住の方は基本健診のみ可能です。健診は生活習慣病やがんの早期発見・早期治療に役立ちます。病気による苦痛や医療費の増加を抑え健康寿命を延ばすことができます。毎日元気に過ごすために、年に一度の「からだの定期点検」を受けましょう。



院長からのあいさつ

梅雨の晴れ間から覗く新緑が美しい季節ですね。お庭のお手入れや農作業で汗を流される方も多いと思います。しかし、この時期はマダニや毛虫による虫刺され、植物かぶれが急増します。また、湿度が高くなることで水虫や湿疹も悪化しやすくなります。屋外での活動を安全に楽しむためにも、皮膚の赤み、かゆみなど、ちょっとした肌のトラブルでも放置せず、早めに当院へお越しくください。6月は細菌性食中毒が発生しやすい危険なシーズンです。ご家庭での十分な加熱など、衛生管理にはお気をつけください。嘔吐や下痢、腹痛の症状が出た場合には早めに受診をしてください。