

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  
7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

## 命を守る！酷暑日の熱中症対策

近年、日本の夏は「ダブル高気圧」の影響により、最高気温が40度を超える「酷暑日」も決して珍しくなくなりました。災害級の猛暑下では、「のどが渴いた」と感じた時にはすでに熱中症が進行しています。対策の基本は、のどが渴く前のこまめな水分補給です。室内でも熱中症は発生します。エアコンを適切に使用して室温を28度以下に保つことが命を守る行動に繋がります。



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

## 「食中毒」原因菌ごとの対策を

夏場は腹痛や下痢を伴う食中毒が急増します。  
【カンピロバクター】鶏・豚肉の生焼けに注意。  
BBQでは生肉用と食べる用で箸を分けましょう  
【ウェルシュ菌】作り置きカレー等で増殖。  
常温放置せず小分けにして急冷・冷蔵保存を。  
【黄色ブドウ球菌】おにぎりはラップで握りま  
しょう。食中毒予防の3原則は、  
「つけない・増やさない・やっつける」  
水分を補い早めに受診を  
してください。



## 夏のビールに潜む罠！

汗をかいた後の冷たいビールは格別ですが、実は痛風発作の引き金になります。ビールに含まれるプリン体に加え、アルコール自体も尿酸を作り出し排泄を妨げます。さらに注意したいのがアルコールの強い利尿作用です。飲んだ以上の水分が排出され体は深刻な脱水状態に。血液がドロドロになり、尿酸が結晶化して激痛を引き起こします。お酒を楽しむ際は適量を守り、同量の水も飲んで脱水を防ぎましょう。



## 事務長からのあいさつ

7月の強烈な紫外線に、負けない肌へ  
いよいよ7月、夏本番。日焼け止めを塗っていても日焼けが心配。そんな時期だからこそ、医療機関ならではの「飲む紫外線対策」を始めませんか？  
「うっかり日焼けをしてしまった」  
「シミや肝斑が濃くなってきた気がする」  
「日焼け止めを塗るだけのお手入れに不安がある」  
当院が厳選した、シミ・くすみ・肌荒れに効果的な医療用医薬品の組み合わせ。体の内側から透き通る「美肌内服セット」がおススメです。  
ご不明な点やお買い求めは受付まで



## 院長からのあいさつ

日増しに暑さが厳しくなり、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。  
この時期は、急激な気温の上昇と高い湿度により体力を消耗しやすく、熱中症や夏バテのリスクが高まります。のどが渴く前のこまめな水分補給や、冷房の適切な使用を心がけ、どうかご無理をなさらずにお過ごしください。  
皆様が健やかにこの夏を乗り切れるよう、スタッフ一同、丁寧な診療で日々の健康管理をサポートさせていただきます。少しでも不安を感じた際はお気軽にご相談ください。