皆様のかかりつけ医として 大切な情報をお届けします いわい中央クリニック新聞

新聞PDFはこちらへ▶

2025年 6月号

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

同意していただくことで健康診断の情報や他院で処方された薬の情報を参照することができます

6月から熱中症に要注意!

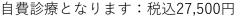
6月はまだ梅雨の時期ですが、湿度が高く、体の中に熱がこもりやすいため、 熱中症のリスクが高まります。まだ暑さに慣れていないこの時期は、体にとっ て大きな負担になることも。梅雨明けの急な暑さにも注意が必要です。本格的 な夏を元気に迎えるために、6月からの対策が大切です。水分をこまめにとり、 エアコンや扇風機を上手に使って、無理のない毎日をお過ごしください。



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 <u>点滴が必要</u>
Ⅲ度 死が近い	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	<u>救急車</u> で すぐ 大病院へ

最近、物忘れが気になる方へ

人の名前が出てこない、同じ話を何度もしてしま う、予定を忘れてしまう...。年齢のせいかな?と思 いがちですが、これらは「MCI(軽度認知障害)」 のサインかもしれません。MCIは、認知症の前段階 ともいわれており、早期に発見し、生活習慣の見直 しや治療を始めることで、進行を遅らせることが可 能です。血液検査だけでMCIのリスクを調べられる 検査があります。将来の安心のために、自分の脳の 健康状態をチェックしてみませんか? お気軽にご相談ください。



わきあせ・手汗でお悩みの方

「わき汗が気になって洋服を選べない」「手汗 でスマホや書類が濡れてしまう」―そんなお悩み はありませんか?実は、これらの症状は多汗症と 呼ばれる病気で、保険適用の治療が可能です。当 院では、わきの汗に対しては「エクロックゲル」 や「ラピフォートワイプ」、手のひらの汗に対し ては「アポハイドローション」

という外用薬を処方しています。 毎日塗るだけで発汗を抑える効果

が期待できる薬です。 お気軽にご相談ください。



看護師長からのあいさつ

特定健診 申し込みはお早めに!

6月1日から、国保加入者と後期高齢者を対象 とした特定健診がはじまります。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。ぜひ健診 を受けて自分の健康管理に役立てましょう。

院長からのあいさつ

妙義山の緑も深まり、安中市にも初夏の風が心 地よく吹く季節となりました。今年は全国的に猛 暑が予想されており、群馬でも6月から熱中症のリ スクが高まっています。特に高齢の方や持病のあ る方は、早めの水分補給や室内の温度管理を心が けましょう。屋外での活動は、涼しい時間帯に無 理のない範囲で行いましょう。当院では、熱中症 の予防や健康相談にも対応しております。

地域の皆様が元気に夏を迎えられるよう、ス タッフ一同、心をこめてサポートしてまいります。 お体の不調を感じた際は、どうぞお気軽にご相談 ください。