



皆さんこんにちは。暑い日が続いていますが、お加減いかがですか。オリンピック観戦で寝不足の方も多いと思いますが、体調管理にはくれぐれもご注意ください！



グループホーム さくらの家

お誕生日会ご報告



グループホームさくらの家にご入居中の増山トク様が7月16日に**101回目**のお誕生日を迎えました。元気の秘訣をお聞きしたところ、「好き嫌いなく何でもおいしく食べること！」だそうです。これからもますます元気で過ごしていただけることを職員一同願っております。

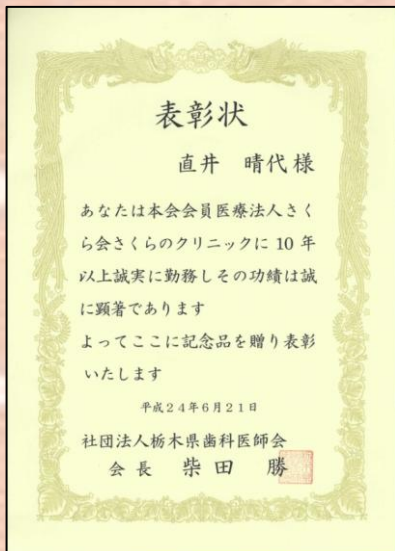


増山さん **101歳**のお誕生日
おめでとうございます。



栃木県歯科医師会より表彰状！

さくらのクリニック歯科口腔外科の直井晴代さんが
栃木県歯科医師会より勤続10年以上を讃えて表彰
されました。



勤続20年でも表彰
されるように、これか
らも頑張ります！



夏の脳梗塞・心筋梗塞に注意!!

冬に多いと言われる脳梗塞・心筋梗塞ですが、夏も汗をかき血液中の水分が減るため発症しやすいとも言われています。



夏は汗をかくため脱水症状になりやすく、血液の粘度が上がり詰まりやすく血栓もできやすくなります。特に糖尿病・高血圧・高脂血症・心房細動等を治療中の方、肥満、喫煙されている方は発症しやすいので、生活習慣を見直してみましょう。

夏の脳梗塞・心筋梗塞を予防するために以下のことに注意して下さい。

- ☆こまめに水分補給をする。
(起床後すぐ、トイレの度になど1日何回かに分けて)
- ☆のどが渇く前に水分を補給する。
- ☆発汗後はミネラルの補給をする。



今年の夏は生活習慣から改善しましょう!!

さくらのクリニック ～耳鼻科よりお知らせ～

耳鼻科の疾患とプール・海水浴②

先月号つづき

今回はプールや海水浴を楽しむにあたり、耳鼻科疾患のある方の注意事項についてお伝えしましたが、今回は疾患別にみた注意事項についてご説明いたします。

【外耳炎】

外耳炎の多くはプールや海水浴等(以下、プール等)の際に、耳に入った水が外耳道に残り、その中に含まれる細菌やカビ(真菌)が増殖することにより起こります。耳掃除によって外耳道が傷ついたりすることやプールの塩素による炎症が原因になることもあります。すでに外耳炎がある時にはプール等は控えましょう。

【耳垢症】

耳垢は少しであれば影響ありませんが、外耳道に充満しつつある場合には、プール等のあとに耳垢が水を含んで閉鎖して聞こえにくくなる場合があります。

【急性中耳炎】

耳の痛み、発熱などがある場合には、プール等は控えましょう。

【滲出(しんじゅつ)性中耳炎(鼓膜の中に液体がたまる中耳炎)】

鼓膜にたまった液体を排出するためのチューブが入っていないければ、プール等は可能という医師は多いですが、鼻やのどに塩素の水が入ってしまうと悪化の原因になることがあります。

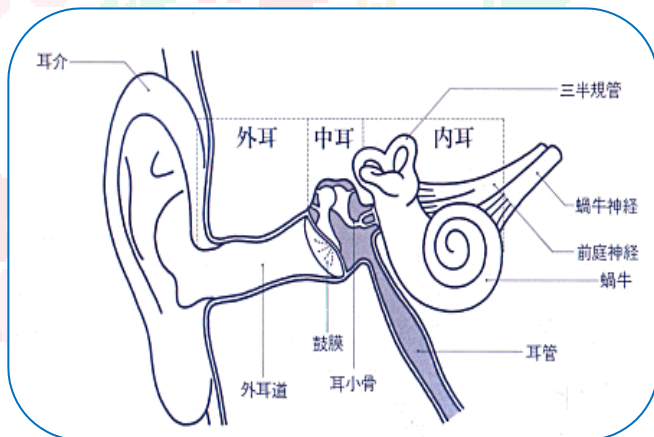


【副鼻腔炎(蓄膿症)】

膿性鼻汁や頭痛があったり、鼻づまりが強い時は、プール等は控えた方がいいと思います。

【アレルギー性鼻炎】

鼻の粘膜が敏感になっているため、プールの塩素の刺激や微粒なゴミなどが鼻水や鼻づまりの症状を起こします。上達して鼻から水が入らなくなれば、プール等は身体の鍛錬にもなりよいと思います。



さくらのクリニック

耳鼻咽喉科 長江大介

毎週金曜日 午前 9:00～12:00
午後 2:30～5:30

お知らせ



さくら会祭りについて



恒例のさくら会祭りですが、今年は猛暑を避けるため10月に開催する予定です。
詳しくは次号に掲載させていただきます!!



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島244番地1

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

<http://www.sakura-ac.com>

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・戸澤

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

