

☆☆泉崎南東北診療所 7月 診療のご案内☆☆  
 ※7月6日(金)から7月14日(土)まで、内藤先生の診療は休診になります。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 7/4.18.25診療	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 7/20.27診療	総合南東北病院 心臓血管外科	休診
		内藤 梓 消化器内科・外科 7/3.17.24.31診療		内藤 梓 消化器内科・外科 7/5.19.26診療	小林奈美江 眼科	内藤 梓 第4土曜日診療	
受付時間							
8:30~ 11:30				八木正樹 小児科 7/12のみ診療			
午後	北原正樹 内科・形成・皮膚・兼煙	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 7/4.18.25診療	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 7/20.27診療	総合南東北病院 第1土曜日診療	休診
	緑川博文 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科 7/3.17.24.31診療		内藤 梓 消化器内科・外科 7/5.19.26診療	内藤 梓 消化器内科・外科 7/20.27診療	内藤 梓 第4土曜日診療	
受付時間							
13:00~ 16:00		7/2月曜日午後 (14:00~16:30)		八木正樹 小児科 7/12のみ診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等はお問合せ下さい。  
 電話53-2415 電話受付時間 8:30~17:00  
 水曜日の受付は14:30までとなります。  
 ※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は  
 0248-23-9909 (しらかわ情報センター) で  
 確認いただけます。

【9月より眼科の受付終了時間を繰り上げます】

本年9月より、金曜日に診療を行っている眼科の  
 受付終了時間を11:00に繰り上げます。  
 何卒ご了承下さい。

◎パワーリハビリテーションの効果について◎

歩くのが大変だなあ...

足腰が痛いなあ...

疲れやすい...

外に出たくない...

マシン実施風景

趣味や楽しみができたよ♪

草むしりができた!

畑仕事ができる!

散歩が楽しみ!

☆☆編集後記(広報委員のつぶやき)☆☆

いよいよ7月になり、梅雨が明けたら本格的な夏の始まりです。海開きもあり、夏休みがスタートする季節ですね。暑中お見舞いを書く事も多いかと思ひます。これから暑い日が続きますが、みなさん体調に注意し元気にこの夏を乗り切りましょう!!  
 (担当:中野目・角田)

◆個人情報保護方針に元づき、写真等は了承を得て掲載しています



いずみざき南東北

第97号(平成30年7月発行)



<http://www.izumizaki-rehabili.com/>

ホームページも随時更新中なので、ぜひご覧ください!

◆泉崎南東北診療所  
 ◆泉崎南東北  
 リハビリテーション・ケアセンター  
 住所: 泉崎村大字泉崎字山ケ入56  
 電話: 0248-53-2415

◆泉崎南東北居宅介護支援事業所  
 ◆泉崎南東北訪問看護ステーション  
 住所: 泉崎村大字泉崎字山ケ入101  
 (泉崎村総合保健福祉センター内)  
 居宅電話: 0248-54-1888  
 訪問看護電話: 0248-53-3533

《公開講座を終えて...》

平成30年6月16日(土)、総合南東北病院 心臓・循環器センター センター長の菅野 恵先生より「異所性脂肪 ~第3の脂肪の恐さ~」と題した講演が泉崎村保健福祉総合センターでありました。

「異所性脂肪」とは、皮下脂肪、内臓脂肪に続く本来たまるはずのない場所(肝臓の中、心臓の周囲など)に蓄積される第3の脂肪のことです。

大動脈解離や腹部大動脈瘤は30代の年齢で発症する時代となったが、これは肥満が背景にあること、肥満には皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満の二つに大別されること、腹囲の長さとともに内臓脂肪の体積が問題となること、異所性脂肪は糖尿病とも関連があること、心臓の周囲にある異所性脂肪は動脈硬化の原因のひとつであることなどを総合南東北病院での臨床データを紹介しながらお話していました。

最後に、蓄積された異所性脂肪を落とす方法としては食事療法で体重を減らすのが効果的であり、減量の最終目標は異所性脂肪を減らすことであるとスライドを使ってわかりやすく解説されていました。参加された方は熱心に聞き入っていました。



泉崎南東北診療所では、総合南東北病院の心臓血管外科の医師による外来診療を毎月第一月曜日の午後および毎週土曜日の午前中に実施しています。詳しくは受付までお問合せ下さい。次回は7月21日(土)に予定されています。

《次回の公開講座のお知らせ》

◆日時 平成30年7月21日(土) **入場無料!!**  
 ◆開場 13:30~ 開演 14:00~15:00 **たくさんのご参加お待ちしております。**

◆会場 泉崎村保健福祉総合センター 集団検診室

◆演題 「大腸がんのお話~予防と治療~」

講師 総合南東北病院 消化器センター  
 副センター長 外科 高野 祥直 先生



7月号もくじ

- ①公開講座のお知らせ
- ②通所リハビリ!!
- ③入所
- ④診療所
- ⑤編集後記





# 通所



5月下旬、通所で運動会を行いました。皆で楽しんで行いました。今年の優勝チームは、青色チームでした☆

今年も、笑顔が沢山見られた運動会になりました♡

秋の運動会では、絶対優勝するぞ♪



# 入所

## ☆農業始めました☆



畑にはナス・かぼちゃ・さつまいも・きゅうり、二階ベランダには稲を植えました！ 皆さん農業についてとっても詳しく私たちがいろいろと学ばさせて頂きました！ どの野菜も元気に育ってほしいですね☆



## 気をつけよう！熱中症！

☆熱中症とは  
高温多湿な環境下において、体内の水分と塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称。  
めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分が不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感、意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温などの症状が現れる。

### 《熱中症予防》

- ①暑さを避ける
  - ・扇風機やエアコンで温度を調節
  - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
  - ・日陰の利用、こまめな休憩
  - ・通気性よい吸湿性、速乾性のある衣服にする
  - ・帽子や日傘の着用
  - ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす(特に首回りや脇の下、足の付け根など)
- ②こまめな水分を補給する
  - ・室内でも、外出でも、のどの渇きがなくてもこまめに水分・塩分、経口補水液、スポーツ飲料などをとる

自力で水分が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

