

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2022年 7 月号

【発行】 医療法人 社団 永楽会

前田病院

理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

http://www.hospital-maeda.jp/

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
糖尿病を予防するために

メディカル・プロファイリング
三つの肝臓疾患

- 人生100年時代の知恵
更年期を乗り切る
- はつらつ健康ナビ
夏の高血圧
- 見逃さないで、その症状!
胃の痛み—空腹時の状態は?
- あなたの知らない感染症の世界
非結核性抗酸菌症

暑い夏を乗り切る



今年は例年より早く梅雨が明け、猛暑の日々がお彼岸の頃まで続くようです。

夏の高温・多湿の気候が続くと体力のない方や高齢者には夏バテが心配ですが、脱水や栄養不足、自律神経の乱れ、睡眠不足などがその原因です。

夏バテを防ぐには出来るだけ生活リズムを整えて十分な睡眠時間をとる、適宜冷房を使用する、軽い運動を心がける、こまめに水分をとりバランスの良い食事をとることです。

新型コロナウイルス感染者数は減少し、重症者も少ないことから制限緩和の方向になっております。しかし、一定数の感染はみられており、引き続き密集、密接、密閉のすべてを避ける『ゼロ密』を各自心がけ、手洗い、うがい、そして屋内で人と接する場合にはマスク着用を習慣としましょう。

ワクチン接種は当院でも引き続き対応しておりますのでご相談下さい。

また4回目での基礎疾患、また重症化リスクなど不安な方はお気軽にご相談下さい。

令和四年七月

院長 医学博士 前田 正博