

治療院・整骨院

第18号毎月200枚限定



# 千樹館だより

## 7月号

発行責任者／千島直樹

住所：千葉県印西市浦部 163-5

電話：0476-42-6839

HP

<http://www.senjukan.com/>

ご相談メール：[rqqrq026@ybb.ne.jp](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

【2016年 7月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
31					1	2
3 TRK	4	5 休	6 休	7	8	9
10	11	12 休	13 休	14	15	16
17	18	19 休	20 休	21	22	23
24	25	26 休	27 休	28	29	30

こんにちは 院長の千島です。

今年は6月から梅雨が続き気温の高い日が続いておりますが、7月に入り夏もいよいよ本番ですね。輝く太陽と青空に誘われて、今の季節は心も体も活動的になる気がします。ところで、夏ならではのレジャーといえいろいろありますよね。例えば、一面に広がるヒマワリ畑を見にドライブ。また、潮香る海での海水浴や、緑深まる山での登山も人気です。しかし、夏は楽しいことばかりではありません。毎年、この時期になると「熱中症」や「スズメバチの被害」のニュースを耳にする機会が多くなります。「熱中症」であれば事前に対策をとることもできますが、予測不能なハチが相手の場合、なかなかそうはいきませんよね（苦笑）。スズメバチは夏から秋にかけて巣作りをするために数が増え、さらに性格も攻撃的になっているそうです。

事実、ハチによる死亡事故の件数は、クマによる事故の2倍にのぼるといいます。その被害の主なパターンとしては、ハイキングなどで「ハチの巣があることに気づかず、通りかかって襲われた」というものです。さらに意外なところでは、バーベキューの最中、飲みかけの缶ジュースや缶ビールを再び飲もうとした時、「いつの間にか缶の中にハチが入り込んでいて口を刺される」といったケースもあるようなので気をつけましょう。できるだけハチを近づけない対策としては… ①黒い色の服は避ける ②香水をつけない ③飲み物は缶のものを選ばない ということに注意してみてください。夏の楽しい思い出をたくさん作るためにも、自分のできる対策はとっておきましょう。もしハチに刺されてしまった時は、傷口を流水ですすぎ、できるだけ早く病院で処置してもらうことが一番です。みなさんの今年の夏が有意義なものでありますように、健康に気をつけながら毎日をお過ごしください。

院長 千島直樹

### 【当院では、交通事故の専門治療が可能です。】

交通事故によるケガの治療や保険会社との様々な対応は当院にお任せ下さい。おケガの状態に合わせて早期回復治療をお受けします。早期回復治療を受けることで元気な体に戻り体が早く楽になります。自賠責治療でも患者様の**交通事故治療負担は0円です！**

一切治療費はかかりませんのでご安心下さい！

書類のやり取りや慰謝料の問題などは・・・

当院の信頼できる顧問弁護士の先生が、

**バックアップしてくれます。**

**悩まないで大丈夫です！(^\_^)！**

**お気軽にご相談下さい。**





### 熱中症予防の秘訣と対策法

### 熱中症予防く水分補給と栄養補給のヒケツ

皆様こんにちは。今年ももうすぐ夏本番。昨年の夏は記録的な猛暑でしたが、今年はどうなることやら。昨年を上回るというようなことが無いように祈るばかりです。

さて、**暑い季節にまず気をつけない健康上の問題といえは？**

言わずと知れた**熱中症**ですね。炎天下に外出される場合はもちろんのこと、最近では室内にいてもヒートアイランド現象によりそれとは気づかずに熱中症にかかってしまうケースも多々ございます。しっかり対策しているつもりでも、その危険性は思わぬところから忍び寄ります。熱中症はときに命を脅かすことにもなるため油断はできません。特に今年も節電の影響などで、冷房の使用が控えられることが予想されますので、特に気をつけたい問題ですね。**熱中症の予防には一に水分補給、そして適切な栄養補給です。**本格的な夏を迎える前に熱中症対策のヒケツに迫ってみましょう。

#### 【水分補給編】

**Q：水分はこまめに補給っていうけど、どのくらいの頻度と量が必要なの？**

**A：昼間はコップ1杯の水を1時間おきに、起床時や就寝前にも忘れずに定期的な水分補給を心がけてください。大人の場合、最低でも1日2リットルは水を飲むようにしてください（子どもはその半分）。運動中は15分～30分おき、一時間以上のスポーツの場合は10分～15分おきに補給するのが理想です。**

**いきなり結論から入りましたが、次に挙げるポイントに気をつけて正しく水分補給しましょう。**

#### 【水分補給のポイント】

■「のどが渇いてから」では遅い！

■大量に汗をかいた場合はスポーツドリンクを！ ■水分の摂りすぎにも注意！

気温がそれほど高くなくても湿度さえ高ければ汗の蒸発を妨げてしまうため熱中症のリスクが高まります。熱中症予防のためにはまずは水分補給が大切である大きな理由なのです。