

つばさ新聞



梅雨が明けるといよいよ、夏本番ですね。暑さも日を追うごとに増してきますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。倉敷のつばさクリニックはこの春に開院7年目を迎えました。また、岡山市にあるつばさクリニック岡山もこの夏で開院1年を迎えます。振り返ると多くの患者様、医療・介護スタッフの方との出会いがあり、そのなかで成長させて頂いたことを深く感謝しております。この7年目という節目に、また気を引き締めて診療に向き合いたいと考えておりますので、引き続き皆様のご指導・ご鞭撻を宜しくお願い致します。

(理事長 中村幸伸)

新スタッフ紹介

その人がその人らしく過ごせるお手伝いを喜んでさせていただきます！

一日でも早く活躍できるように頑張ります。どうかよろしくお願いいたします。



(つばさクリニック岡山 國末 充央 医師)



(左から つばさクリニック岡山 看護師 渡邊、
つばさクリニック 医療事務 佐藤、磯崎)

『重要なお知らせ』

厚生労働省の通知で、2015年8月より介護保険の自己負担割合が見直しになっています。新しい負担割合証がご自宅に届きますので、診療の際に当院スタッフへご提示ください。

南極の氷に隠されている秘密を皆さんはご存知ですか？通常の氷は水道水を凍らせたものですが、南極では大陸の上に降り積もった雪が固められ、長い年月（数千年～数万年）を経て氷が形成されます。そのため南極氷には雪と一緒に閉じ込められた空気が気泡として見られるのが特徴です。

日本南極観測隊では南極で採取した氷の中の空気を調べることにより、地球における過去の気候や環境の変動を明らかにしてきました。南極氷はまさに『タイムカプセル』と言えます。僕ら南極観測隊員は氷山から採取した氷を記念に持ち帰ることができるので、僕はこの氷を贅沢にもお酒に入れて（ロックで）飲んでいきます。プチプチと音を立て氷が溶ける瞬間、何万年も昔の空気と出会う感触が何とも言えません。



▲氷山から氷を採取



▲氷採取風景



▲南極氷

<告知>

岡田医師の第51次南極観測隊員としての経験に基づいた講演を承っています。
ご依頼は、つばさクリニック上畑まで。



佐藤Nsの

ひとことアドバイス

いよいよ夏本番を迎えます。私たちの身体は気温の変化に合わせて体温調整をして体内のバランスをとろうと働いています。ただし、暑い日が続くと、身体にとっては大きな負担となり、疲労となって身体のだるさを感じます。いわゆる夏バテという状態です。また、病気をお持ちの方や、高齢者、お子さんなどは熱中症を引き起こす可能性が高くなります。夏バテや熱中症予防のためには・・・

- ① 身体の負担の少ない室温(25～27℃程度)を保つようにしましょう
- ② 適度な水分補給(少しの塩分補給も必要。脱水予防のために作られた飲み物もおススメです)
- ③ 冷たいものをとりすぎない(食べ物は過度に冷やさず、季節のものを中心に。)
- ④ 夜更かしはせず、十分な睡眠をとみましょう

クーラーは冷えすぎるのでと嫌われる方もおられますが、扇風機だけではなかなか室温を下げられず、家の中でも熱中症をおこす場合があります。様々な工夫で室温をこまめに調整しましょう。

さあ、厳しい夏の始まりです。気になる事があればいつでもご相談ください。みんなで元気に乗り切りましょう！



医療法人つばさ

つばさクリニック

診療科目 訪問診療 内科 循環器科
呼吸器科 整形外科
診療曜日 月曜日～金曜日
定期訪問 午前9時～午後5時
住所 倉敷市大島534-1
電話番号 086-424-0283
H P www.tsubasa-clinic.net

つばさクリニック岡山

診療科目 訪問診療 内科 小児科
診療曜日 月曜日～金曜日
定期訪問 午前9時～午後5時
住所 岡山市北区奉還町1-7-7
電話番号 086-254-0283
H P www.tsubasa-okayama.net