

## 運動療法室からのお知らせ！

先月から運動療法室で患者さんを中心にミニヨガを開催しています。6月は運動療法室に通っていらっしゃる**患者**さんにも体験していただきたいと思います。

### 池田清美先生

札幌大通りにヨガ教室をオープン  
市内スポーツクラブ・産婦人科・心療内科  
区民講座などで講師として活躍しています

6月6日・13日・20日・27日  
毎週 月曜日15:00～

### <受講したい方は……>

- ①担当医の診察の時、「ヨガ体験したい！」と話して下さい
- ②許可が出たら運動療法室へお出で下さい
- ③スタッフがご希望日時の予約をいれます(2回まで無料)

### <ヨガの効能>

筋肉の緊張をほぐし、骨格のゆがみを矯正し血行を促進します。  
内臓の調子をよくなり免疫力を高めます。  
肩こり・便秘の解消・腰痛の緩和

リハビリテーション科(運動療法室) 森 宏康

## 栄養科からのお知らせ

### 食中毒予防月間

#### <三原則>

※菌をつけない(清潔)

手洗い・洗浄・消毒・清掃

※菌をふやさない(迅速・冷却)

食材の管理・保管

※菌を殺す(加熱)

加熱調理は中心温度75度1分間以上

……食中毒の種類……

**ノロウイルス**

はまぐり・かきなど二枚貝

予防: 十分に洗浄・消毒 食材の十分な加熱

**黄色ブドウ球菌**

おにぎり・折り詰め弁当など

予防: 手指に傷がある人は食材にふれない

**カンピロバクター**

食肉 なま肉

予防: 食材の十分な加熱

……一般的な症状……

発熱・下痢・嘔吐・腹痛など

家庭の食事が原因で発生する割合は  
全体の20%もあります！

食品購入・調理・保管・保存には  
十分注意しましょう！

栄養科 作田敦子

# 北の台新聞

平成23年6月号  
文責：坂本のり子

## NO.4

庭に咲く花も色とりどり、木々の緑も日々色鮮やかになってまいりました。それと同時に花粉症の方はとてもつらい時期となりました。

先日、沖縄九州地方は梅雨入りなど報道されていましたが、梅雨のない北海道はこれからとても過ごしやすい季節になりますね。

「今年の夏は例年通り」と長期予報で報道されていましたが、暑いことにはかわりないのでしょうか？これからの時期、熱中症には気を付けて下さい。



### ○循環器科・消化器科診療受付時間

午前(月～土) 8:45～11:30  
午後(月火木金) 13:30～16:30 運動療法受付 16:00まで  
夜間(火・木) 16:30～19:00 運動療法受付 18:30まで

### ○泌尿器科受付時間

午前(月～土) 8:45～11:30  
午後(月・金) 13:30～16:30  
夜間(火・木) 13:30～19:00 ※第2・第4土曜日 休診

電話をかけて順番受付！シマフクロウ・コールミニ

080-3291-3483

携帯サイトからも順番受付ができます！

<http://www.konzatsuchek.com/kcheck2.php?cid=16843014>

右のQRコードを読み取って下さい



詳しいことは窓口へ

## ごぞんじですか？

### 熱中症(暑熱障害)とは・・・

発汗や循環機能に異常をきたし、体温の調節がうまくできなくなることによっておこる、様々な体の不調を総称したものが熱中症であります。外気においての高温多湿などが原因でおこりやすい。

北海道も最近では、ある日突然に真夏日が訪れたりすることもあり気温の上昇に身体がついていけなくなることで「熱中症」をひきおこすことがあります。

#### <症状>

体温のコントロール力が低下すると、体内に熱がこもってしまい、体内の水分と塩分のバランスが崩れます。それによって、めまい・けいれん・吐き気意識障害・頭痛などがおこり、さらに悪化すると死に至ることもあります。



#### <予防>

体調の管理(十分な睡眠)  
環境の調節(室温・衣服の調節)  
水分の補給(水・お茶など糖分のない飲み物をこまめに飲む)

※スポーツドリンクには塩分が入っているので取りすぎると高血圧・腎障害になる可能性があります。

医療法人社団 北碩会

## 北の台クリニック

〒061-1113 北広島市共栄町1丁目13-2

電話 011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>