



ニューズレター



2018年7月号



今月の1枚
三日月の滝公園と愛艇

当院来院の患者さま

- 片頭痛 1876名
- 緊張型頭痛 1598名
- 群発頭痛 66名
- 薬剤の使用過多による頭痛 160名
- 三叉神経痛等の神経痛 215名
- 可逆性脳血管攣縮症候群 36名
- 脳卒中
 - 脳動脈瘤 73名
 - 虚血性疾患(脳梗塞など) 475名
 - 出血性疾患(脳出血など) 67名
 - 脳動脈解離 38名
- 脳腫瘍 42名
- パーキンソン病・振戦 106名
- 顔面けいれんなど 64(44)名
- 頭部外傷 350名
- めまい 775名
- 認知症 118名
- 痙縮・痙性斜頸 15(7)名
()はボトックス治療
- 脳ドック 43名

2016.11.1～2017.10.31 の期間

おおば脳神経外科・頭痛クリニック

院長:大場 寛

〒870-0831 大分市要町 8-16

電話: (097) 578-8333

FAX: (097) 578-8318

E-Mail: clinic@oobanougeka.com

URL: <http://oobanougeka.com>



クリニックから皆さまへ



7月です。長かった梅雨もようやく明け、夏本番を迎えます。

先日、梅雨の晴れ間に、玖珠町の三日月の滝公園に行って参りました。だいたい年に1度は、静水が緩い流れでカヌーを楽しみます。水面から景色を眺めながら、ゆったりと進むカヌーはとても素晴らしいものです。

私の愛艇は、折り畳み式のボートです。アルミの骨組みに、ゴムのカバーを被せる仕組みです。折り畳むと大き目のリュックに入り、持ち運びが出来ます。昨年は、屋久島の安房川を訪れたのですが、そのリュックを持ち、夜行バスとフェリー、路線バスで移動しました。このときは流石にちょっと疲れしました。安房川でレンタルカヌーにすれば良かったと思いました。

さて、7月は子供たちの夏休みも始まります。楽しい季節ではありますが、ケガや事故の増える時期でもあります。頭部のケガを防ぐために、帽子は着用しましょう。自然の岩場などでは、ヘルメットもよいと思います。また水難事故に注意しましょう。河川や海、深いプールでは、ライフジャケットの使用も有用と思います。出来る限り、ケガや事故を予防しましょう。

本日もがんばって診療してまいります。皆さま、よろしくお願いいたします。



「夏季休診のお知らせ」

8月11日(土)～15日(水)は休診となります。よろしくお願いいたします。

「診療時間変更のお知らせ」

2018年1月より、診療時間が月・火・木・金は8:00～18:00となっております。なお、水曜日8:00～12:00と土曜日8:00～15:00に変更はございません。

ケガや事故だけではなく、「熱中症」も注意しましょう!

熱中症は、高温多湿なところにいて起きた体調不良です。

めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛などの症状がみられます。

このような場合は、涼しいところでの安静が必要です。また水分補給も必要になります。塩分やミネラルを多く含む経口補水液が有用ですが、スポーツ飲料もお勧めです。

一方、お水だけ摂取するのは良くないです。症状が悪化する場合があります。お水とともに塩分などの補給食品もおとりください。下図の塩分チャージでは、水 100cc に対して 1 粒から 2 粒が良いです。

ただし症状が改善せず、意識がぼんやりしたり、嘔吐などがみられる場合は、生命に関わることもありますので、医療機関を受診しましょう。

なお、熱中症は予防が大事です。日中は出来るだけ涼しいところで過ごし、水分をこまめに補給しましょう。

受付に、熱中症予防のための厚生労働省のリーフレットがあります。是非、ご参照ください。



「塩分など補給食品」



「スポーツ飲料」



「経口補水液」

熱中症予防のために

暑さを避ける

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 室内では・・・ | 外出時には・・・ |
| ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節 | ▶ 日傘や帽子の着用 |
| ▶ 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 |
| ▶ 室温をこまめに確認 | ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える |
| ▶ WBGT値*も参考に | |

からだの暑熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

*WBGT値：気温、湿度、放射（直射）熱から算出される暑さの指標。運動や作業の場合いに合った基準値が定められています。関係者のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、数値と予防指針が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液*などを補給する

*水に塩分とナトリウムを添加したもの

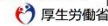
熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも起こることもありますが、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症については正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を避けましょう。



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う悪寒になると
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。



「熱中症予防のために」

厚生労働省リーフレット

〒870-0831
大分市要町8-16



おおば
脳神経外科・頭痛
クリニック
Neurosurgery & Headache

電話：097-578-8333
FAX：097-578-8318

7 JUL 2018

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | S | m | t | w | t | f | S | 8 | S | m | t | w | t | f | S | 9 | S | m | t | w | t | f | S |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |

| sunday | monday | tuesday | wednesday | thursday | friday | saturday |
|--------|--------|---------|-----------|----------|--------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 海の日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |