

## NEWS LETTER

### まつおクリニック 5周年を迎えました



2013年の7月に開院した当院ですが、2018年7月で6年目に入ります。皆様のおかげで無事に5周年を迎えることができました。ありがとうございます。現在医師2名、看護師5名、事務4名で業務に励んでおります。

今後も地域のかかりつけ医として、患者様に寄り添った在宅医療・地域連携・包括的なケアができるように職員一同邁進して参りたいと思っております。お身体のご相談がありましたら、お気軽にご連絡下さい。メール(アドレスは上記記載)でもご相談を受け付けております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

看護師専用  
ダイヤルの  
お知らせ

この度、看護師専用のダイヤルを設置いたしました。看護師へのご相談は、こちらまでご連絡ください。

092-407-0363

### 熱中症について

熱中症は、暑い環境で生じる健康障害の総称です。

#### 症状

- めまいや顔のほてり**  
めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです
- 筋肉痛や筋肉のけいれん**  
「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります
- 体のだるさや吐き気**  
体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります
- 汗のかきかたがおかしい**  
ふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります
- 体温が高い、皮ふの異常**  
体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです

#### 対策

まずは涼しい場所へ移動しましょう。そして衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げます。塩分や水分の補給をしましょう。みなさん熱中症にならないように気をつけましょう☆

学習会のお知らせ  
当院看護師の横手洋子が  
学習会を行います。



「ひとにやさしい介助の学習会」

日時: 2018年7月21日(土)13:30~15:30

場所: 行願寺(福岡市博多区須崎町13-18)

定員: 20名 受講料: 1,500円

詳しく知りたい方は、当院までお問い合わせ下さい。

#### スタッフ

#### 紹介

#### 緩和ケア・一般外科

梅林中、城南高、  
熊本大卒です。

特に趣味はありませんが、  
精神世界に興味があり  
神職の資格もっています。



医師: 松本 久伸



栄養士ようこさんの健康レシピ

#### クリームコーンとはと麦の むくみとりポタージュ

材料 (4人分)

はと麦 20g  
たまねぎ 1/4個  
クリームコーン缶 1カップ  
鶏ガラスープ 3カップ  
酒 大さじ1  
卵 1個  
薄口醤油 少々  
塩こしょう 少々  
片栗粉 大さじ1

- はと麦は、こすり合わせるように  
研ぎ洗いし半日ほど水に浸け3%の  
塩水で中火で30分ゆで湯を捨てる
- たまねぎをみじん切りし、油を引い  
たフライパンで透き通るまで炒める
- 鍋にコーン缶、鶏ガラスープ、酒と  
2のたまねぎをいれ中火で4~5分  
煮る。塩こしょう薄口醤油で味を調  
え、倍量の水で溶いた片栗粉で  
とろみをつける
- 解きほぐした卵を鍋に少しずつ流  
し入れ、軽くかき混ぜる
- はと麦を加えて火をとめ、蓋をして  
1分ほど蒸らす。
- 器にもって出来上がり