



# こぶしの花だより

2024年7月 Vol.66

さっぽろ山鼻  
内科・糖尿病クリニック

バックナンバーは  
こちらから⇒



## ★ 今月のお知らせ ★

### ◆8月の夏季休診と診療時間の変更について

8/13(火)~8/15(木)まで休診です。※この期間中は電話でのお問い合わせはできません。  
8/16(金)は8:30からの診療です。※早朝診療はありません。

### ◆保険証について

国民健康保険証、後期高齢者健康保険証の有効期限(7/31)が近づいています。  
8月に受診の際は、保険証の有効期限のご確認をよろしくお願い致します。

### ◆ご予約、および当院へのお電話について

当院は「予約優先制」となっております為、ご予約無く直接ご来院された場合、その日の混雑状況によっては午後や後日に再受診をお願いすることもあります。スムーズに受診して頂くために、なるべく1週間前にネット又はお電話にて事前のご予約をお願い致します。

なお、当院はスタッフの教育および医療安全管理上の観点から、当院に発信する電話を全て録音させて頂いております。何卒ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。

### ◆処方箋の有効期限は4日間です

急増中

例) 10日 11日 12日 13日 14日 15日  
受診日① ② ③ ④ 期限切れ

院外処方箋の有効期限は発行日含め4日間です。これを過ぎた場合は、理由の如何を問わず無効となり、再処方全額自己負担となりますので、十分ご注意下さい。

## 熱中症を予防しましょう

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の方です。屋外だけではなく、室内でも熱中症に気をつけましょう。

### 暑さを避ける

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルで体を冷やす
- 吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣服を着る
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩をする
- 熱中症警戒アラート発表時は外出をなるべく避けましょう

### こまめに水分補給

1日で約1.5L~2Lの水分を飲みます。  
(コーヒーやアルコールは水分に含みません)



1日1杯の具沢山汁物もお勧めです♪



## 7月旬の果物 もも・スイカ



中1個: 約80kcal  
適量は中1個まで



2切れ: 約80kcal  
適量は2切れまで

## お知らせ

高血圧、高脂血症、糖尿病(注射以外)  
で当院へ通院中の患者さんへ

当院では、6月1日から『参加型医療を目指して』患者さんと協同して、療養計画書を作成してまいります。

なお、初回のみ同意のサインを頂きます。ご協力の程どうぞよろしくお願い致します。