



8月



こぶしの花だより

2024年8月 Vol.67

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

8/11（日）～8/15（木）まで休診となります。
8/16（金）は8：30からの診療です。※早朝診療はありません。

◆健診について

とくとく健診、後期高齢者健診、社保特定健診は、定期受診の方も同時に受けられます。令和6年度の受診券をお持ちの方はご予約をしてお越し下さい。受診券も忘れずにお持ちください。

◆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改めて受診をお願いさせて頂くこともあります。受診希望日のなるべく1週間前までにネット又はお電話にて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

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、再処方方は全額自己負担となりますので、十分ご注意下さい。

夏バテを防ぐ工夫

夏バテの症状は、だるさや不眠、食欲低下等があります。栄養のある食事と自律神経を整える工夫で暑い夏を乗り切りましょう。

★体の芯まで冷やさないように…★

- 冷房はほどほどに。26～28度位がベスト
- 冷たいジュースや炭酸飲料、アイス、ビールに注意
- こまめに水分補給を
- 火を使った料理を食べる
- 筋トレやストレッチでだるさを改善
- ぬるめのお風呂やサウナで汗をかく

☆おかずも食べましょう☆

単品のそうめんやそばなど、炭水化物しか食べないとビタミンB1不足で疲れやすくなります。肉や魚、卵や大豆製品、野菜と一緒に食べましょう。



8月旬の果物 **メロン・スイカ**



中 1/6個
約80kcal

適量は **1/6個**まで



2切れ：約80kcal
適量は **2切れ**まで

血圧を下げる目標値は？

最近、『**血圧の目標値は高くないましたか？**』という質問をお聞きします。

改めて血圧を下げる目標をお示ししますのでご確認ください。

病院で測定した場合…130/80以下

75歳以上の高齢者…140/90以下

※目標値は年齢や病歴、お薬などで変わりますので、主治医に確認しましょう。