

ピシ・ピン・ころりん

令和7年
7月1日発行

夏
SUMMER

部門紹介

土岐内科クリニック

No.186

7月に入り、いよいよ夏本番となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

これからさらに暑さが厳しくなると予想されています。こまめな水分補給や涼しい環境での休息を心がけ、ご自愛ください。

今回は、当院で治療をさせていただいている疾患の中から、「睡眠時無呼吸症候群」についてお話しいたします。睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome:以下SAS(サス))とは、その名の通り、睡眠中に呼吸が止まる、または浅くなる疾患です。放置すると、日中の眠気や集中力低下を引き起こすだけでなく、高血圧症や心臓病、脳卒中などの深刻な合併症を招く可能性があります。主な症状として、「いびき」や「寝ている時に呼吸が止まる」といったものがよく知られていますが、実は他にも「口呼吸になる」「睡眠時間を十分に確保しているのに日中に眠気がある」「疲れが取れない」など、さまざまな症状もございます。「もしかしてSASかもしれない…」と気になった場合、当院にご相談ください。自宅でできる簡易検査をご案内しております。

ほかにも、SASについての様々な疑問に対し、当院のホームページでは専門サイトを設けております。また、本紙3ページ目に「睡眠時無呼吸症候群自己診断チェックリスト」を掲載しておりますので、ぜひチェックしてみてください。

当院では、SAS以外にも高血圧症・糖尿病などの生活習慣病、認知症など、さまざまな疾患の診療を行っております。最近では、LINEやWEB予約も可能になりました(症状によってはお電話での予約が必要となる場合があります)。

地域の皆様がご自宅での有意義な時間をいつまでも過ごせるよう、今後ともお手伝いさせていただきますので、よろしくお願ひいたします。



ホムドクスクエア

高齢者の夏バテ予防 暑さに負けない体づくりのすすめ

夏の到来とともに増える体調不良のひとつが「夏バテ」です。特に高齢者は体温調整機能や免疫力の低下から影響を受けやすく、軽度の不調が重症化することもあります。しかし、ちょっとした工夫と日々の心がけで、暑い季節も元気に過ごすことが可能です。

- ① 重要なのはこまめな水分補給です。加齢に伴い喉の渴きを感じにくくなり、脱水症状に気づきにくくなります。食事だけでなく、日中も定期的に水や麦茶を飲む習慣をつけましょう。冷たすぎる飲み物は胃腸を冷やすため、常温やぬるめが理想的です。また、汗で失われる塩分補給も適度に行いましょう。
- ② 栄養バランスの取れた食生活が欠かせません。食欲が低下する夏は、そうめんや冷やしうどんなど炭水化物中心になりがちですが、これでは必要なビタミンやたんぱく質が不足します。蒸し野菜や豆腐、温かい汁物、鶏肉や白身魚を使ったさっぱりしたおかずを加えることで、胃にも優しく栄養価も保てます。
- ③ 室内環境の整備も夏バテ対策の要です。「冷房は体に悪い」と感じる方も少なくありませんが、高温多湿はむしろ体に大きな負担を与えます。エアコンは28℃を目安に適切に使用し、冷風が直接当たらないよう風向きを調整したり、羽織りものを活用して冷え対策も行いましょう。
- ④ 生活リズムの維持も大切です。暑さで睡眠の質が低下したり、活動量が落ちると、心身の不調につながります。朝の涼しい時間帯に軽い散歩を取り入れると、体力維持と食欲促進に効果的です。

外出の際は帽子や日傘、通気性の良い服装を心がけ、無理のない範囲で体を動かし

ましょう。また、自覚症状の小さな変化にも敏感になることが大切です。
「食欲が出ない」「なんとなく体がだるい」といった不調を見逃さず、

早めに家族や医療機関に相談することが重症化の予防につながります。

夏のホムドクの一言
～涼風と水分補給で夏乗り切る～



お客様の声 八代 春美 様

東濃デイサービスセンター松坂に週3回通い、約2年になります。このデイサービスは、和やかで心地が良いです。そして職員さんの気持ちがひとつになっていて、和気あいあいと対応してくれているので、とても安心感があります。パワーリハビリは、ここに来てから2年続けています。以前は、自宅のカーペットのへりで転んだりしていましたが、今では転ぶことがなくなりました。またここでの食事は、とっても美味しい！です。味付けも濃くなく薄くなく、ちょうど良いです。飽きがこないし、とっても食べやすいです。通う前から、厨房からの香りにそそられていて、いつか通えるようになるかなと楽しみにしていたくらいです。デイサービスに出かけた日は、一日刺激を受けて過ごすので疲れもありますが、おしゃれして外出する楽しみになっています。一日増やしたい気持ちもありますが、今は3回くらいがちょうど良いのかなと思っています。

いつもありがとうございます



ブレイングループ監修の イチョウ葉エキスBr、おいしい桑の茶販売しております

人が介護を必要とする理由、それは、動脈硬化による麻痺と認知症と言われます。イチョウ葉エキスは血液の流れをスムーズにし、動脈硬化を予防します。活性酸素を減少させ、癌やアルツハイマーを予防します。イチョウ葉エキスBrは、私たちが自信を持ってお薦めする健康食品です。



おいしい桑の茶

Amazon
商品ページ



1.3g×60包
(1日2包目安、
約1ヶ月分)
4,320円(税込)



年齢を感じ始めた
考えることが多い
うっかりが気になる
認知機能の一部である記憶力を維持



イチョウ葉 エキスBr

機能性表示食品
1箱30粒(約1粒目安・約1ヶ月分)

Amazon
商品ページ



30粒(約1ヶ月分)
6,480円(税込)

国内で農薬を使わずに育てた桑の葉を、日本茶の製法で丁寧に蒸して揉みながら仕上げた桑の茶です。ほんのり甘味のある、まろやかな味わいに仕上げています。食生活が乱れて偏食気味の方、甘いものが好きで「糖」が気になる方、お酒を好む方、健康診断の結果が気になる方などにおすすめです。

ご注文・お問い合わせ先
ブレイングループ 担当管理部
0572-54-0201

お電話(代金引換のみ)またはAmazonにてご購入頂けます。
ご注文確認後、1週間程度でお届けします。送料無料
食品のため、不良品以外の返品はご遠慮頂いております。

職員募集のお知らせ

ブレイングループでは、介護職・デイサービス勤務の看護師を募集しております。
詳しくは、下記までお問い合わせください。

ブレイングループ 管理部 **0572-54-0201**



株式会社ザイタック

岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-11-1
TEL:0572-54-0201
FAX:0572-54-0378

○東濃訪問看護ステーション
(看護部門・リハビリ部門)
TEL:0572-54-0355
○東濃介護支援センター
TEL:0572-54-1171
○東濃デイサービスセンター東館
東濃デイサービスセンター西館
TEL:0572-54-1103

○東濃デイリハビリセンター
TEL:0572-54-1196
○東濃デイサービスセンター松坂
TEL:0572-20-1199
○東濃デイサービスセンター滝呂
TEL:0572-43-6696

医療法人ブレイン

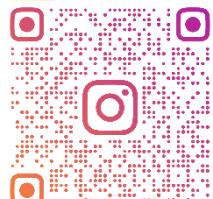
岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-12
○土岐内科クリニック
TEL:0572-53-0656
FAX:0572-53-0658



ホームページは
こちら



株式会社ザイタック
土岐内科クリニック



TOKINAICACLINIC_GIFU_TOKI

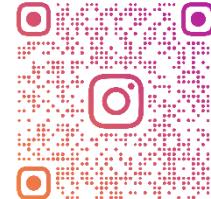
長谷川嘉哉youtubeチャンネル
「ボケ日和 転ばぬ先知恵」

Instagram
Youtube始めました!!
フォロー・チャンネル登録
ぜひお願いいたします!

株式会社ザイタック →
医療法人ブレイン ←



youtubeチャンネル
東濃デイサービスセンターTV



ZAITAC_TONODAY_GIFU_TOKI