

# H C 通信

医)一明会 細見医院  
平成 23 年 夏の号



暑く長～い夏になりそうです。熱中症も要注意ですがこれから秋口にかけて「夏バテ」対策も重要です。エアコンによる外気との温度差や湿度、冷たいものとりすぎ等で、慢性的な倦怠感、食欲不振が出てきます。

夏バテにならないためには…

- ★時々はっきり汗をかく★ビタミンB群やたんぱく質も摂る
- ★冷えに注意し温かいものも摂る★しっかり休養・睡眠をとる…ことも肝要です。

漢方医学では夏バテは「気虚」「水毒」と表現され、胃腸機能が低下している状態と考えられています。当院では夏の体調不良に漢方薬も処方しています。

お気軽にご相談ください。

## 健康のための効果的な食事の取り方とは？ 一度食生活を見直してみませんか！

普段の食事内容について管理栄養士からアドバイスが受けられます。興味のある方は受付にご相談ください。



## フィットネスルームの 利用者が増えています！

熱中症が心配される季節に一人で運動を続けるのは、大変ではないでしょうか。

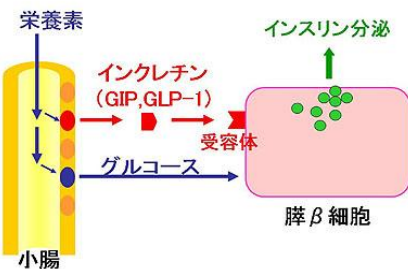
フィットネスルームでは快適な室内で、ひとりひとりに合ったメニューで、運動インストラクターと一緒に無理なく身体を動かす事ができます。楽しく夏を乗り切りませんか！

月火木金土曜の午前中に開設しています。

診察の待ち時間等に気軽に見学にお越しください。

ご希望の方は受付まで。

## ☆糖尿病の小部屋…話題のインクレチンって何？☆



テレビ番組でも取り上げられ夢の新薬として話題のインクレチン関連薬。昨年度から当院でも処方しています。

簡単に説明すると、インクレチンとは食事が腸に届いたらすぐに「食べ物がきましたよ。胃もゆっくり動いていいですよ。脳も満腹ですよ。」と腸から全身に情報を流す体内物質です。同時に血糖値を下げるインスリンを膵臓から素早く出す作用もあります。インクレチン関連薬には効果の緩やかな飲み薬と、食欲低下・体重減少効果もある注射薬の2種類があります。インスリン注射薬などと異なり食事をしないと働かないので低血糖も非常に起こしにくい薬です。

2型糖尿病でやや肥満傾向の方ほど効果が出やすく、体重減少の効果もあるので、なかなか痩せられず血糖も良くならないとお悩みの方には画期的なお薬です。残念ながらインスリン治療が不可欠な方には使えませんし、やはり基本は食事運動管理であることも事実です。詳しくは外来受診時にご相談ください。



## 赤ちゃんの予防接種情報サイトご利用下さい

赤ちゃんの予防接種は種類や回数が多くどれから接種してよいかかわからない…そんな方に**赤ちゃんの予防接種を携帯でサポート**する第一三共(株)のサイトがあります。

<http://kbtc.info/>



## 子宮頸がんワクチンについて

子宮頸がんワクチンの接種を希望される方は、電話又は受付にて**事前にご予約**をお願いします。ワクチン入荷には**ご予約から1週間程**かかります。2回目・3回目を接種される方も同様にご予約下さい。現時点の接種対象者は、**中1・中2・中3・高1と高2(今年3月までに申請済の方)**が優先接種となっております。その他の方についてはワクチンの流通状況により変わりますので、受付にてお尋ねください。

ガラス・ミスクリン(株)の子宮頸がん情報サイト  
<http://allwomen.jp/>



## パソコンで診療予約サイトをご利用の方へ

PCでの診療時間予約・順番受付入力中に『トップページに戻ってください』をクリックした後に予約が出来なくなった場合は

←インターネットの更新ボタン又はF5キーを押してください

医療法人 一明会 細見医院

内科・小児科・糖尿病専門医・各種予防接種・在宅医療・運動療法

院長：細見洋一

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
予約検査 AM8:30~9:00	○	○	第2・第4	○	○	○	△
午前診療 AM9:00~12:30	○	○	毎週	○	○	○	△
受付時間 AM8:15~12:00	○	○	○*	○	○	○	△
午後診療 PM5:00~7:30	○	○	△	○	○	○	△
受付時間 PM4:30~7:00	○	○	△	○	○	○	△

※水曜のみ小学生以上

○は一般診療



所在地：大阪府茨木市下中条町7-10  
TEL：072・622・5159