

加藤内科 広報新聞

11月号



つい最近まで暑かったのに一気に寒くなりましたね。
体が寒さに慣れていないので、できるだけ体を動かして
風邪をひかないよう気をつけて過ごしましょう。

年末年始の休診日が決まりましたので、ご確認ください。



金	土	日	月	火	水	木
12/29	30	31	1/1	2	3	4
休	休	休	休	休	休	休

お薬がきれないよう、お早目の受診をお願いいたします。

寒くなると、「心筋梗塞」や「脳卒中」などの病気の発症が増加します。普段から規則正しい生活を心がけて、血圧のコントロールをしっかり行いましょう。お休み中に下記のような症状がみられたら、ためらわずに**119番**に連絡しましょう！

顔

- 顔半分が痺れる、動きにくい
- ろれつがまわらない
- うまく話せない
- 視野がかける、物が突然二重に見える

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血がある

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

頭

- 突然の激しい頭痛
- 支えなしで立てないくらい急にふらつく

胸背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような痛みや、圧迫されるような痛みが2～3分続く
- 痛む場所が移動する

救急車を呼んだ方がいいか？

救急病院を受診した方がいいか？

近くの救急病院はどこか？

悩んだときは**#7119**に電話しましょう



体が温まるレシピをご紹介します

焼き大根と豚肉の生姜煮



材料 2人分

大根 …… 250g

豚小間切れ肉 …… 150g

しょうがすりおろし(チューブ可) …… 大さじ1

酒 …… 大さじ2

★水 …… 100ml

★しょうゆ …… 大さじ1

★みりん …… 大さじ1

ごま油 …… 大さじ1



家にある調味料と
お手頃な材料で
つくれます～

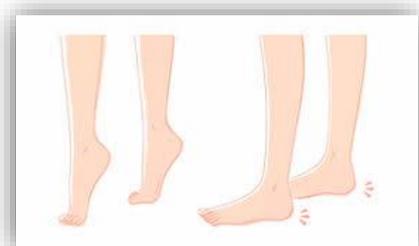
1. 大根は1cmの半月切りにします。
2. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、大根を入れてこんがり焼き目がつくまで焼きます。
3. 豚肉を入れて、色が変わったら酒を回しかけて炒めます。
4. ★と、しょうがを入れて落し蓋をし弱火で10分ほど煮ます。火をとめて5分ほどおき、味を含ませます。

体が温まる体操もしてみましょう



1. 背筋を伸ばしましょう。
2. 肘を曲げ後ろに引きましょう。
3. 手の甲同士を合わせるように腕を前に伸ばしましょう。
4. ゆっくり10回繰り返しましょう。

肩甲骨を
しっかり
動かしてね



1. 台を持って立つか、座って行います。
2. かかとを上げたり、下げたりします。
3. 足がつかないようにゆっくりと、20回行いましょう。

ふくらはぎが
動いているの
を意識してね

今の時期はのどの渇きも感じなくなり、水分摂取量が減りがちになります。空気は乾燥していますので、皮膚からの水分の蒸発によって体の中の水分は失われます。

いわゆる「かくれ脱水」の状態になってしまいますので、こまめな水分摂取を心がけましょう。

室内の乾燥を防ぐために加湿器なども利用してみてください。

寒くなり外出がおっくうになりますが、無理のない範囲でできるだけ運動も行いましょう。

発熱や風邪症状があるとき、インフルエンザや新型コロナの検査を希望されるときには、まずお電話で相談してくださいね。