

# うしおだ在宅クリニックニュース

2018年  
NO. 2(8月)  
うしおだ在宅クリニック  
発行

## 《塩田医師より季節のアドバイス》

夏を乗り切るためには水分を十分に摂らなくてはならないのですが、液体をガブガブ飲んでいると胃液が薄まって消化吸収が悪くなります。夏野菜例えばトマト、キュウリ、スイカなどで水分の多い食べ物を食べると胃液が薄まらず、腸に届いてから水分が吸収されるのでお勧めです。冷たい物も最低限にして胃腸を守って夏を乗り切りましょう。食欲の低下や下痢・嘔吐は脱水の原因となり熱中症や脳血栓の引き金になります。

ゴーヤを育て  
グリーンカーテンにすべく3年目夏！  
今年は順調に成育中ですが、  
すでに猛暑に突入！  
もっと伸びてくれ～



ちょっとひと息……

沢山思い浮かべましょう！

- ①真ん中に「か」が付く3文字……  
みかん、やかん、いかだ……など
- ②最後に「ん」がつく3文字……  
みかん、おかん……など



高齢者は  
体温を調節する機能が低下します  
暑さや寒さに適応することが難しく  
なっています  
外は暑いのに寒い！  
クーラーつけず、布団にくるまり、  
重ね着……の方  
熱中症に要注意です！！

鼻笛



内田です  
趣味で鼻笛を吹いています  
よろしかったら一曲  
いかがですか？  
お伺いいたします☆

