

# うしおだ在宅クリニックニュース

2019年

N 0, 8 (9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》

今年の夏は7月下旬から湿度が高く、気温も高い厳しい夏でした。エアコンを使ったり、たくさん水分を摂ったり、胃腸につらい気候でしたね。夏が終わり、朝夕に少し涼しさを感じるようになると下痢嘔吐したり、食事が摂れなくなったり胃腸障害の患者様が多く来院されます。まだ基本的には昼は夏の気温なので、発汗量も多く、食事が摂れなかったり下痢すると簡単に脱水状態になり脳血栓の引き金になりますので注意が必要です。真夏を過ぎて、時々涼しい風が吹くと食欲が戻りちょっと食べ過ぎたり飲み過ぎたりする季節なのです。



## 《慢性硬膜下血腫について》

頭を打って数週間かかって  
じわじわと血腫が脳の表面に貯まる病気です。  
貯まった血腫が脳を圧迫して  
様々な症状を引き起こします。  
転んだり、ぶついたりしたら  
気にしてみましょう！！



- 急に認知症を発症した
- 急に認知症の症状が悪化した
- 歩きがおかしくなった
- コップやハシなどが持ちにくくなった
- 動きが緩慢になった
- 怒りっぽくなった
- 何となく頭が重い。ポーツとする
- ろれつがまわらなくなった
- 元気がなくなった(活動性が低下した)



## 今年は夏休みをもらって、北海道に行ってきました(武田)

天候も良く秋風を感じたり、真夏日もあったり、広大な自然に触れ、日々の日常生活を振り返ることが出来ました。  
美味しいものを食べ、トマムの雲海、函館、小樽など最高でした！！



くちよつと一息 ☺  
 今月は早口言葉です(ゆっくりでもOK!)  
 練習:「庭には にわとりが 2羽いました」  
 初級:「新人歌手新春シャンソンショー！」  
 中級:「大変達者な足袋屋さん 太鼓代わりにたらいを たんたん叩いてタンカ切る」  
 上級:「七麦 七米 七卵」  
 番外:「マグロ大使のママは マママグロ大使」

☺ 声を出すことの効果 ☺  
 脳の活性化、口周辺の筋肉を鍛える、肺活量・呼吸の練習になりますのでお勧めです！



トマトが大好きです♡  
今年も苗を植えたら昨年より豊作で楽しむことが出来ました！

うちのトマトちゃんです☺ (こちら武田です(\*^-^\*))

