

★簡単に熱中症になってしまいます！！

エアコンどうして使わないの？

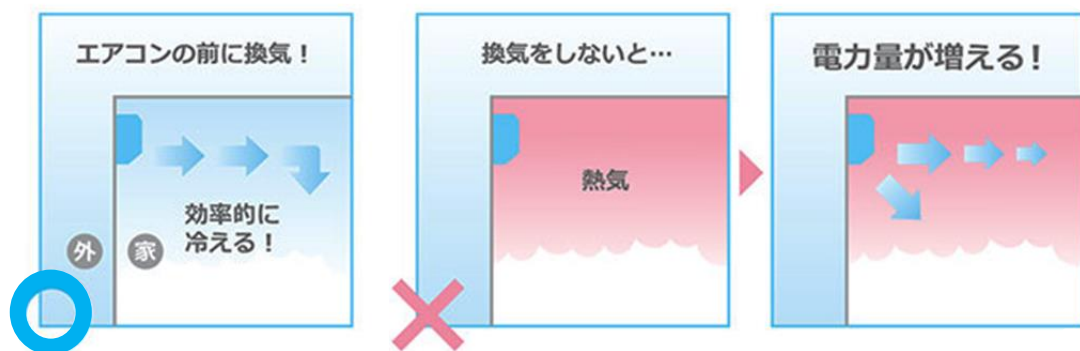
このところの暑さは確かに身の危険を感じるほどです。エアコンをつけずに部屋にいと、じっとしているだけで、大粒の汗が流れ出て頭がぼーっとしてることがあります。

冷たい風は体に悪い？
必要性を感じない？
電気代がかかるから？

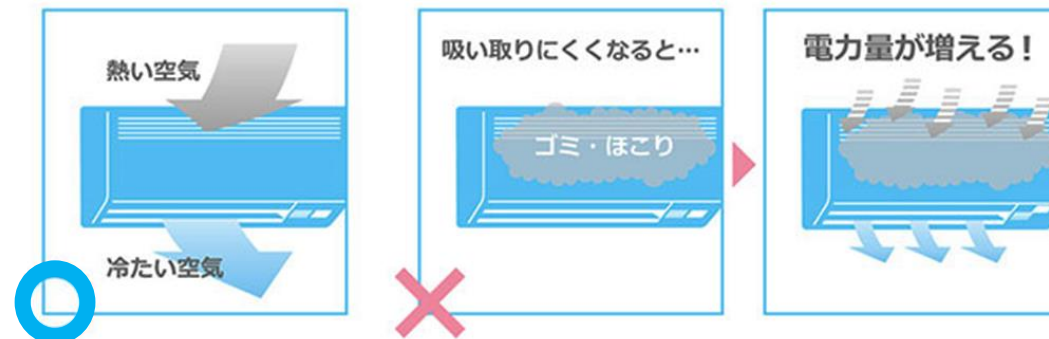


電気代をかからなくする方法！

1 つめは『帰宅したらエアコンをつける前に窓を開けて換気を行う』。
部屋の中にたまった熱気を外に逃がしてからエアコンを動かすことで、むだな電力を消費しなくて済みます。

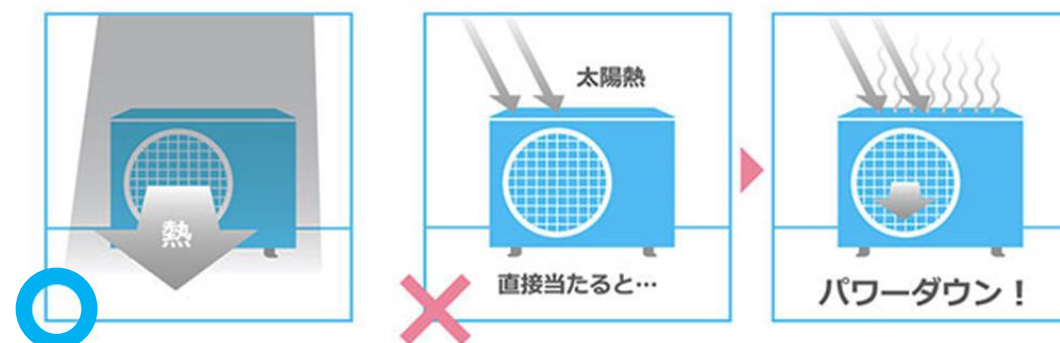


2 つめは『2 週間に 1 度はエアコン内部のフィルターを掃除する』。
フィルターが目詰まりすると、部屋の温度を下げるのにより多くの電力が必要になってしまいます。



3 つめは『エアコンの室外機に直射日光を当てない』。

室外機の温度が上がると、たまった熱を逃がす効率下がってしまうため、日陰に入れたり、よしずを立てたりすることが大切だということです。



エアコンは起動するときに大きな電力を消費するので、つけっぱなしのほうがより省エネになります。体のためにも快適性のためにも、そしてお金のためにも、頻繁につけたり消したりせず、つけっぱなしで使うことをおすすめしています

エアコンをつけてもらうには？

- ①昔と違い、今は気温が上がっていることを理解してもらう。
- ②高齢者自身に暑さを感じにくくなっていることを理解してもらう。
- ③エアコンはつけ始めに一番電力を消費することを理解してもらう。

(エアコンはつけ始めが最も消費電力が高くなることがわかりました。また、こまめなオンオフを繰り返しても、つけっぱなしにしても積算消費電力量はほぼ変わらないという結果になっています)

新型コロナウイルス感染対策を 変異株KP・3が主流のコロナ「第11波」、流行期入りで感染拡大に注意

★ロコモ体操は 毎月第2・第4木曜日 整形外科診療後 北診外来ホールにて開催しています



北診だより

二〇二四年八月号

東京ほくと医療生活協同組合

2024 年 8 月 1 日

東京都北区

東十条 2-8-5

生協北診療所

TEL

03 (3913) 5271

「北診だより」

作成委員会発行

通巻 178 号

発行責任者

秦 章博



生協北診療所

<http://hokuto-kita-clinic.jp/>

家庭医が得意とする診療（その5） ～女性外来について①月経の悩み～



平山医師

<女性外来とは>

今回は、私が鹿浜診療所で行っている「女性外来」について紹介します。「女性外来」は女性特有の悩みについて相談に乗る外来で、主に低用量ピルの処方、緊急避妊薬の処方、更年期障害や女性の排尿問題の相談に乗っています。

<月経にまつわる悩み>

若い女性が自分らしく生きていくために、生理（月経）とどう付き合うかは大切な問題です。

若い女性の中には生理痛が強く寝込んでしまう人、あるいは我慢しながら学校や仕事に行っている人が多くいます。「生理痛は病気ではない」と思われるかもしれませんが、「痛み止めを飲んでも痛みが続く生理痛」は「月経困難症」という病気です。生理前にイライラしたり、涙もろくなったり、頭痛や腹痛などの体調不良が毎日起こる方は「月経前症候群」という病気です。これらはお薬で治療することができるのでぜひお医者さんに相談してください。婦人科医ではない「家庭医」もこれらの問題に対応できます。 つづく

HPV ワクチン接種について



当院では令和 7（2025）年 3 月まで公費で接種を受けられます。

平成 9 年度生まれ～平成 19 年度生まれまで（誕生日が 1997 年 4 月 2 日～2008 年 4 月 1 日）の女性、または過去に HPV ワクチンの接種を合計 3 回受けていない方が対象です。詳しくは医事課まで問い合わせください

《 お盆期間の休診のお知らせ 》

8月11日(日)・12日(月)・13日(火)・14日(水)・15日(木)

は休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承下さい。8月16日（金）より通常診療になります。



◆北診だよりはホームページにて、バックナンバーも含めてカラーでご覧になれます。

<http://hokuto-kita-clinic.jp/>

換気、マスク着用、手洗い・手指消毒等の基本的感染防止対策の継続を行いましょ。風邪症状の診察は、電話で予約の上、お越しくたわい。



暑い！ですね。この言葉しか出ない毎日です。一人暮らしになって4年、3度の食事づくりもつつい手抜きになりがちですが、「食べることが大好き」な私は、主菜に生協の冷凍食品を適度に使いながら副菜には手作りで野菜をなるべく多く摂るようにしています。数年前からハマっているズッキーニ（今、手ごろなお値段ですね）の料理を紹介します。

①ズッキーニのチーズ焼き

- ・ズッキーニ、シメジ、トマトを軽く炒め、塩、コショウで味付けする
- ・耐熱容器に平らに入れ、とろけるチーズをかけ、オーブントースターでこんがり焼く

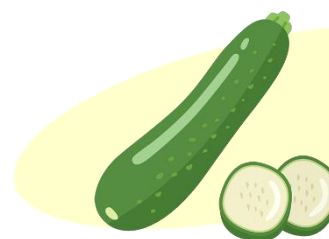
※お好みでタバスコをかけて食べる時は、塩は少なめで良い（すこ塩料理になる）
※冷蔵庫の残り野菜（かぼちゃ、ナスなど）と炒めても美味しいです



②ズッキーニとわかめのたべるラー油和え

①で残ったズッキーニを輪切りにして軽く塩もみして、水洗いし軽くしぼる。塩抜きして適当に切ったわかめとラー油で和える。

★「広島平和行動」代表派遣物品販売のわかめ使用。とっても美味しいです！
200g 700円、きたカフェにありますのでご協力ください！



東十条支部

臼坂 弘子



この度第2子出産のため産休に入らせていただくことになりました

生協北診療所に入社し4年間、看護師・保健師として働かせていただきました。地域の人と濃厚に触れあうことができ楽しく仕事できました。そしてたくさんのパワーをもらいました。

新しい命を育むことを、今後の自分の仕事と考え、精一杯頑張りたいと考えております。また、現時点では、2025年5月頃に、復帰させて頂く予定となっておりますので、また一緒に働かせて頂ける日を楽しみにしております。その際は、精一杯頑張りたいと思いますので、宜しくお願い致します。大変お世話になりました。



中塚看護師



東京ほくと医療生活協同組合

◆表題下のQRコードでスマートフォンからもご覧になれます。