

## 博多おおぞらクリニック

地域の皆様と共に・・・。

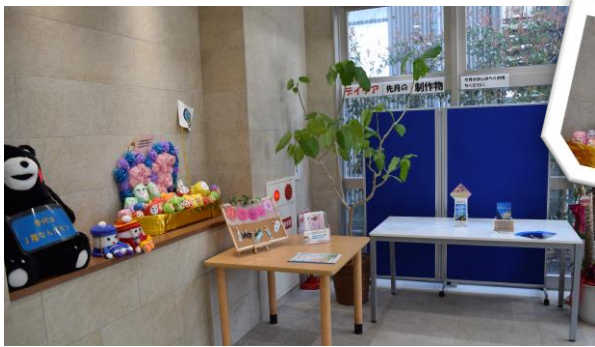


院長  
谷山 由華



福岡空港国際線の向かいにあります↑

各フロアのエレベーターをおりるといろいろなステンドグラスが皆様をお迎えいたします。



1Fは地域の皆様との共有スペース。

4Fデイケアの皆様で協力して完成した宝船です。

### ●外来時間のご案内

| 時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土/日/祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|-------|
| 9:00～13:00  | ● | ● | ● | ● | ● | -     |
| 14:00～18:00 | ● | ● | ● | ● | ● | -     |

### 交通アクセス

- 国道3号線国際線南口より西へ1分  
※駐車場20台完備
- 西鉄バス「上半道橋」バス停より徒歩2分
- 福岡市営地下鉄「東比恵」駅下車  
3番出口より徒歩約20分

ホームページでもお待ちしております。  
(\*^\_^\*)



<http://www.hakata-oozora.com/>

～福岡市からのご案内～

## 「よかドック春得キャンペーン」

4月1日から6月30日に福岡市国民健康保険特定健診「よかドック」を受診した人の中から抽選で301組(602人)に福岡ソフトバンクホークス公式戦チケットをプレゼントします(試合日程は選べません)。当選はチケットの発送をもって通知いたします。30年度のキャンペーンはこの一回限りです。

詳しくは福岡市ホームページを御覧ください。



# 実は春が危ない!!! 「かくれ脱水・かくれ熱中症」に要注意

2018年5月の長期予報によると**真夏のような暑さ**になるとの事。そこで注意したいのが「**かくれ脱水・かくれ熱中症**」です。脱水症状といえば、夏におこるもの…そう思っていないですか？実は真夏のようにダラダラと汗をかかなくても昼夜の寒暖差が激しい今の時期だからこそ気を付けたいものなのです。

## ★このような兆候ありませんか？

- 1.とにかく口がくさ~い。
- 2.春なのに乾燥肌？
- 3.いつもにも増して便秘がひどい…。
- 4.筋肉のけいれんやこむらえり。
- 5.甘いものがほしくてたまらない。

など普段と変わった様子があれば要注意。  
「かくれ脱水」「かくれ熱中症」かもしれません。

身体に異変を感じたら早めの受診をお勧めします。



## ★効果的な水分の摂り方★

### ①水とスポーツドリンクを使い分ける

日常生活であれば水で十分ですが、スポーツをするなど大量に汗をかく場合には、水分と共に塩分も失いますので、冷たいスポーツドリンクや経口保水液など塩分を含んだ飲料を飲むのが効果的です。

### ②がぶ飲みよりちよい飲み

一度に大量に飲むと胃腸に負担がかかります。少しずつ飲むと胃腸への負担が少なく、体温コントロールしやすくなり、身体も吸収しやすいのです。

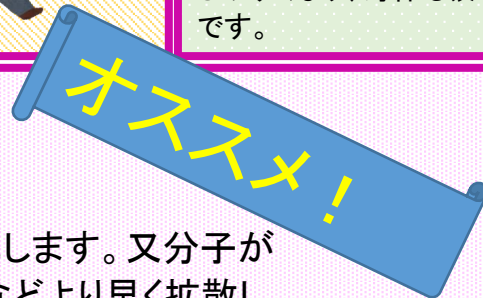
## ★紫外線対策には…

### ☆水素(点滴・吸入)

水素分子は、「悪玉」活性酸素と反応し、無害化します。又分子が小さく水にも油にも溶解しますので、ビタミン剤などより早く拡散し、細胞への到達効率が極めて良好なのです。水素は「悪玉」活性酸素のみを消去して水に変換されるため極めて安全でもあります。水素により、エネルギーの代謝を促進し、**保湿・美白・肌あれ**などに効果が期待できます。

### ☆プラセンタ日焼け止めクリーム

プラセンタには**メラニン**の生成を抑える力があるため、シミやくすみの解消への高い効果が期待できます。プラセンタを**内側と外側の両方**から摂取するのが効果的です。



医療法人宝満メディカル  
博多おおぞらクリニック  
HAKATA OZORA CLINIC

福岡市博多区半道橋2丁目7-50

☎ 092-482-3966