



クリニックだより さきがけ



No.189 令和8年9月

シルバーウィーク



先月は猛暑と熱帯夜が続き、夏バテになっておられる方も多いと思います。今月からは徐々に気温が低下してくるので、少しは楽になると思いますが、油断は禁物です。

先月も、鳥刺しを食べた数日後から下痢等の症状が現れた方が来院されましたが、状況から**カンピロバクター感染症**と思われます。

ほとんどの方は無事治癒されますが、ごく稀に**ギランバレー症候群**という神経障害を起こす場合があります。要注意です。

以前にもお伝えしたと思いますが、通常処理された鶏肉は加熱用なので、**生食は控えて**いただきますようお願い致します。

また、しばらくの間は熱中症にも注意する必要がありますので、水分、塩分の補給に努めてください。

<スポーツドリンクの作り方>

水 1L+砂糖 40 g+塩 3 g です

(レモンを加えると風味が出て飲みやすいです)

今月もしっかりと乗り切りましょう！



(上記写真：富士旬景より)