



メイプルニュース

クーラー病に注意

No.363 R08/08

クーラー病とはエアコンによる急激な温度差や冷えすぎによることが原因で自律神経のバランスが崩れて起こる体調不良のことをいいます。

主な原因は暑い屋外とエアコンで冷えた室内の行き来を何度もすることにより体温調節がうまくいかなることがあります。

身体が冷えると血管が縮み血行が悪くなるために頭痛、肩こり、腰痛、身体のむくみが出やすくなります。

冷たい飲み物の取りすぎやエアコンの冷気によって胃腸の働きが低下することがあります。このようなことからクーラー病は頭痛、腰痛だ

けでなく腹痛や生理痛、不眠や身体のだるさ、足のむくみ等の症状が出ることもあります。

主な対策はエアコンの設定温度を外気温との差を 3～5℃程度 25～28℃が良いとされています。ただ近年の外気温の上昇を考えると 3～5℃は難しいかもしれません。できるだけ外気温との差をなくすようにした方が良いでしょう。

冷風が直接あたらないようにするのと靴下を履く、ズボンを履くなど気をつけると良いでしょう。あとは湯船に入る、温かいものを食べる、飲むのも良いと思います。

まだまだ暑い日は続くと思いますがクーラー病にならないよう気をつけて上手くエアコンを使いましょう。



8 月の休診日

2日(日)

9日(日)

11日(山の日)

16日(日)

23日(日)

30日(日)

※12日～15日は17時までの予約診療

9 月の休診日

6日(日)

13日(日)

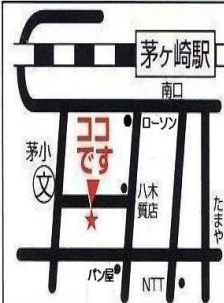
20日～22日

27日(日)

※23日(水)は17時までの予約診療

※ 休診日はパソコン、スマホからも確認が出来ます

<https://yasuoakiba.wixsite.com/seikotu>



茅ヶ崎駅
南口
茅ヶ崎小
ローソン
ハットリ
たまたま
パルコ
NTT

診療時間/ 月～金 9:00～12:45 4:00～7:45
/ 水・土 9:00～12:30 2:00～4:30
休診日 / 日曜・祝日 (水曜・土曜は予約制)
●茅ヶ崎市共恵1-6-32
TEL/FAX0467-58-8181



あきば接骨院
(交通事故 労災 各種保険取扱い)

<https://yasuoakiba.wixsite.com/seikotu>

E-mail yasuoakiba@jcom.home.ne.jp

予約の方法(予約優先)

2週間前より予約承ります。来院時、電話
または Email、LINE にてご予約ください。
(水曜、土曜以外は予約なしでもかまいません)

- ※ 診療時間内にお電話ください
- ※ メールの場合にはなるべく前日までにお
願いします。
- ※ 返信メールにて予約完了となります。

電話予約 0467-58-8181

Email yasuoakiba@jcom.home.ne.jp

LINE 公式アカウント



柔道整復施術療養費申請書(レセプト)の 署名についてお願い

本来であれば柔道整復師の施術は全額自己負担となり、その治療費を被保険者(患者さん)が健康保険に請求すれば7割分が返還されるしくみになっていますが、7割分の医療費の受取人を柔道整復師に委任(その為に署名が必要)することにより(受領委任といいます)3割負担で接骨院にかかれるという制度のことをいいます(受領委任制度)

そのためレセプトに署名(代筆の場合は要印鑑)をいただいておりますが本来は月末レセプト作成後にいただくとされているものですが実際にはレセプト作成後にわざわざ来院していただき署名していただくのは不可能ですので月初め来院時に署名をいただいておりますのでよろしくお願い致します。

なお、受診内容回数につきましては領収証と明細書にてご確認ください。

連日の暑さでバテバテですが先月友達に誘われて子供が通っていた幼稚園の教会で開催された「サマー・ウクレレ・コンサート」に行ってきました。

JIREH(ジャイラ)さんと言う22歳のウクレレプレイヤーでハワイや韓国などでもライブ演奏を行い国際的に活躍されている笑顔が素敵なお方でした。

ハワイアンのウクレレはよく耳にするのですがジャイラさんはオリジナル曲が多く、中でも驚かされたのがマイケルジャクソンのスリラーをウクレレで披露。こんな曲も弾けるの?と言うようなウクレレの意外な選曲が新鮮で聴いていて楽しかったです。

風鈴とおなじくウクレレの音色も暑さを和らげる心地よい効果があるな～と感じました。

(直野)



私は雨女です

先日盆踊りの会の先生が「遊行の盆」の「遊行踊り」のコンテスト部門に出るために藤沢駅前の流し踊りの会場へ応援に行ったのですが、ちょうど先生が目の前に来た時に殴りつけられたような大粒の雨

一瞬にしてアスファルトの上を川のように雨水が流れ始めました

おまけに大音量の雷まで

茅ヶ崎でも何度が停電になった日のできごとです

最後の飛び入り参加オッケーの郡上踊りを楽しみに浴衣着ていったのに全身びしょりで、電車が止まるといけないので早々に帰ってきました

盆踊りシーズンが始まりましたが今年はいくつ雨に降られず参加できるでしょうか？

最後に下駄は鼻緒が擦れて痛いからと浴衣離れしている方、靴下売場で見つけた指の付け根だけのサンダル用ソックスお勧めですよ

指の間も甲の部分も痛くなりませんでした浴衣で花火や盆踊りを楽しみましょう

熱中症予防に
おすすめ！



160円

院長より

7月中旬には梅雨明けしましたがその後、夕方や夜になると天気が急変して雨が降ることも多く注意が必要です。

カッパや傘を忘れて濡れてしまっている人もよく見かけます。

8月はカレンダー通りで12日(水)～15日(土)までが予約診療となりますのでよろしくお願いします。



1870円