

8月のカレンダー



- 1日 水の日
 6日 広島原爆の日
 7日 立秋
 鼻の日
 仙台七夕祭り
 9日 長崎原爆の日
 11日 山の日
 12日 お盆休診。
 23日 処暑



8月

梅雨が明け酷暑の日々です。梅雨前線の動きが局所的なゲリラ豪雨を生み出し、1日に1か月分を超える雨量が、住宅地を襲いました。地震や洪水など気象災害が毎年どこかで発生しています。一方で、水不足の地域もあります。国土交通省は、毎年8月1日を「水の日」その後一週間を「水の週間」として、水資源の有限性、水の貴重さ及び水資源開発の重要性について国民の関心を高め、理解を深めるための記念日としています。水は、生活に欠かせない大切な資源です。気象変動により渇水のリスクが増すことを考えると、水の恩恵に感謝し水と健全な水循環を大切にする社会でなければなりません。しかし、記録的短時間豪雨が土砂災害や山肌からの流木、洪水など甚大な被害も起こします。身近な川の氾濫など何気ない日常の中に危険が潜んでいることも知りました。今年の「水の日」のテーマは、「流域の水循環と地域づくりを考える」とのこと。周囲を川で囲まれ”ひょうたん”のような地域の北島町、水道をひねると安全な水が得られる環境に感謝するとともに、台風シーズンの到来、浸水や水害から身を守りましょう。

北島町の地形は、西高東低で山はなく、周囲を旧吉野川と今切川に挟まれた”ひょうたん形”です。



北島町ホームページより

診察室から

膝窩囊腫（ベーカー囊腫）の破裂

膝窩囊腫は関節リウマチや変形性膝関節症に合併する膝後方の囊腫（袋に水が溜まったもの）です。無症状のことが多いのですが、痛くて膝が曲げにくいという場合には穿刺排液して治療します。

この膝窩囊腫が自然に、あるいはマッサージなどで強く圧迫した際に、破裂することがあります。内容物が筋間に流入して急速に下腿の腫脹・疼痛が生じ、深部静脈血栓症と類似した症状を呈します。実際に深部静脈血栓が疑われた症例の5%前後は膝窩囊腫が原因であったとも報告されています。深部静脈血栓症は命に関わることもある疾患ですが、膝窩囊腫の破裂は安静と消炎鎮痛剤の投与で軽快し、予後は良好です。両者の鑑別にはエコーやMRIが有用とされています。

—ミニ知識—

8月の栄養教室

テーマ：「糖尿病と食事について」

日時：8月28日(月)

11:40～

場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

8月31日は野菜の日

1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体をもって野菜について知ってもらうために、や(8)さ(3)い(1)の語呂合わせから、8月31日を『野菜の日』に制定しました。

野菜は、β-カロテン、ビタミンC、E、食物繊維を豊富に含みダイエットにとって強い味方です。健康な身体作りのために、野菜を1日350gとり、このうち120gを緑黄色野菜から摂取しましょう。生野菜を350g摂取するのは大変ですので、煮物や炒め物等加熱すると嵩が減り、沢山食べられるのでお勧めです！まだまだ暑さが厳しく、夏バテで食欲がなくなっている方も多いはず。こんな時こそしっかり野菜をとって元気に秋を迎えましょう！

管理栄養士 河内

患者様の欄ももうけたいと思います。

患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。