

センターからのお知らせ

ー脳神経内科の電話再診についてー

新型コロナウイルスの感染予防対策の一環として、臨時的に電話再診を受付しておりますが、緊急事態宣言も解除となりましたので、次回以降は対面での診察をお願いしております。

ー各種イベントについてー

現在、各種講座やイベントを自粛させていただいております。毎年7月に開催しておりました「シナプス夏祭り」につきましても、今年は中止とさせていただくことといたしました。

今後の講座再開等につきましては、ホームページにてご案内いたします。

ーさいたま市健診・風しん抗体検査についてー

2020年度 さいたま市健診及び風しん抗体検査・肺炎球菌ワクチン接種が開始となりました。

実施要項につきましては、当センターホームページもしくは医事課までお問い合わせください。

【お問い合わせ】埼玉精神神経センター 医事課 TEL048-857-6811 音声ガイダンス③

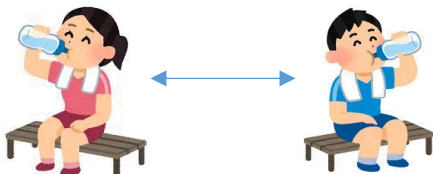
休診のお知らせ [7月1日現在] ※最新情報はホームページもしくは院内掲示をご確認ください。

【脳神経内科】 土佐医師 8/11（火）午前 ・ 8/12（水）午後

夏の熱中症予防&コロナ感染防止対策について

新型コロナウイルスの感染予防のため、外出時はマスク着用が欠かせません。これからの季節、マスクを着けることで皮膚から熱が逃げにくく、体温調整がしづらくなって熱中症のリスクが高まります。「**感染予防しながら熱中症も防ぐ・・・**」今年の夏はこれまでと違った注意が必要です。正しい知識を持って身近な人にも気を配りながら対処していきましょう！

十分な距離（2m以上）をとったうえで
マスクをはずす時間を作りましょう



塩分補給も忘れずに！



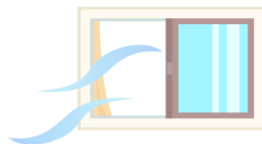
水分はこまめに補給しましょう 1日1.2ℓを目安に！
(500mlペットボトル2.5本／コップ約6杯)



毎日の気温や湿度、天気予報を確認し
暑い日の外出を避けましょう



毎日の検温と健康チェックを
行って自分の体調を把握しましょう



室内では、冷房を併用してこまめに換気をしましょう
(冷房をつけたまま、窓やドアを2ヶ所あけて空気の通り道を作ります)





豆・知・識 -土用の丑の日-

「土用」は立夏・立秋・立冬・立春直前の約18日間の「期間」を示す言葉です。そして、昔の暦では日にちを十二支（子・丑・寅・卯・・・）で数えていましたので、「土用の丑の日」とは、土用の期間におとずれる「丑の日」を指しているのです。土用は毎年違うので、土用の丑の日も毎年変わります。

さらに、土用の丑の日といえば夏のイメージが強いかもしれませんが、下記にある通り年に何回かやってきます。いずれにしても、土用の丑の日は「季節の変わり目」といえます。

【2020年の土用の丑の日】1月23日、4月16日、4月28日、7月21日、8月2日、10月25日、11月6日

そして、2020年夏は土用の丑の日が2回あります。この場合は7月21日を「一の丑」、8月2日を「二の丑」と呼びます。では、なぜ鰻を食べる習慣になったのか？昔から季節の変わり目は体調を崩しやすいので、鰻を食べて栄養をたっぷり摂ろうという考えがあったようですが、一般に広まったのは1700年代後半の江戸時代。一説によると・・・蘭学者の平賀源内が鰻屋から「夏に売り上げが落ちる」と相談を受け、店先に看板を立てたら大繁盛

したことで、他の鰻屋さんもマネするようになったとか！？今年の夏は2回もありますので、疲労回復や食欲増進成分が多く含まれる鰻を食し、夏バテ防止を防ぎましょう！

〈四季の美より一部引用〉

「本日丑の日」

土用の丑の日うなぎの日

食すれば夏負けすることなし



7階展望レストランからのお知らせ

7月のご当地フェアメニューは「沖縄」です。ぜひご賞味ください！

7月 9日（木）タコライス

7月13日（月）ソーキそば

7月22日（水）ゴーヤチャンプル

7月28日（火）豚の角煮

※予定となりますので、変更の際はご了承ください。



今年もゴウヤ栽培がはじまりました。晩夏にはたくさんのゴウヤをお届けできればと思います。

お楽しみに！！

「接触感染」に注意！！ 新型コロナウイルスの感染経路として・・・

飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。



人は無意識に「顔」を触っています。

「目」「鼻」「口」などの粘膜は、約 **44%** を占めています！

〈厚生労働省ホームページより引用〉

「シナプス」2020年7月号 VOL.181

発行日：2020年7月1日

発行元：社会福祉法人シナプス 広報 発行責任者：丸木雄一

住所：さいたま市中央区本町東6-11-1 TEL：048-857-6811

URL：<https://saitama-ni.com>（HPをリニューアルしました）

E-mail：info@saitama-ni.com

担当：荒川・秋山

埼玉精神神経センター理念

Love & Sympathy（愛と思いやり）

Aging with Dignity（尊厳ある人生）

Narrative based Medicine

（個人の人生観に沿った物語を支える）

病める方・悩める方に愛と思いやり（**Love & Sympathy**）を持って接し、その方の尊厳ある人生（**Aging with Dignity**）を支え、前向きに人生の物語を書き換えていくこと（**Narrative based Medicine**）をお手伝いする。