

# 健康通信

2026年7月1日  
NO.51

## 夏バテの解消

### 《感染症の動向》

■新型コロナウイルス、インフルエンザは一部の地域で小流行があるとの報告はあるようですが、正規の報告では発症はわずかです。

■はしかは、さいたま市の発症者をほとんど認めなくなりました。しかし、抗体の少ない人が多いので、妊娠を希望する女性、パートナーは妊娠2月前までにMRワクチンをしておくことをお勧めいたします。

#### 《带状疱疹ワクチン》

- 接種には予約が必要です。
- 生ワクチンまたは、組み換えワクチン（2回接種）の予防接種を行っております。どちらを接種して良いかを迷っている方は、ご相談ください。
- 料金は65歳以上の市民に関しては、さいたま市の補助があります。

#### 《令和8年度 特定健診／各種がん検診／もの忘れ検診》

- 令和7年5月8日より行います。
- 通常の診察と同日に特定健診を行うことは出来ません。
- 予約が必要です。

#### 《休診のお知らせ》

- 夏季休暇 . . . 8/9 (日) から8/16 (日)
- 8月29日 (土) は第五土曜日休診日ですが、登坂憲吾医師の診療はあります。院長は休診となります。

### 《「夏バテ」ってなに?》

今年は湿気の多い日が続き、5月のほうが暑かったなという思いでいますが、いかがでしょうか。

夏バテは、気温差や冷たいもの摂りすぎ、睡眠不足があつて、自律神経系の機能が低下しておきます。

○**症状としては**、疲労感・倦怠感・睡眠の低下・疲労蓄積・食思不信・微熱傾向・感冒様症状など

○**夏バテ防止には**、水分をしっかり摂って、「タンパク質」「ビタミンB1（豚肉、ウナギ、枝豆）」「クエン酸（梅干し、レモン、お酢）」「アリシン（にんにく、玉ねぎ）」が有効です。

○**対策としては**、室内外の温度差は5度以内に、寝室は26～28度に設定しましょう。軽い運動を心がけましょう。そして、ぬるめなお湯に10～15分ほどつかりましょう。

#### 登坂 憲吾(とさか けんご)医師

循環器内科専門医で、『経カテーテル大動脈弁植え込術』の全国最年少で指導医となりました。大学病院に勤務しておりますが、下記の日程にて当医院で診察を行います。

- 7月 . . 4 (土) 6 (月) 7日 (火) 21 (火)
- 8月 . . 3 (月) 4 (火) 17 (月) 18 (火)  
29 (土) 31 (月)
- 9月 . . 1 (火) 5 (土) 7 (月) 8 (火) 19 (月)