

ももたろ便り

2026年春号

春のやわらかな陽ざしに包まれ、木々の新緑が目まぶしい季節となりました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。寒さと暖かさが入り混じる季節を越え、ようやく心も身体もほっと緩む頃となりました。道ばたの草花や芽吹き始めた木々の姿に、日々の中で小さな喜びや安らぎを感じることも多いのではないのでしょうか。

日々の訪問中に交わされる何気ない会話や、ふと見せていただく笑顔の一つひとつが、私たち職員にとって大きな力となっています。

在宅療養の場においては、病気や障害と向き合いながらも、その方らしい生活を大切にされている姿に、私たち自身が学ばせていただくことも少なくありません。これからも「安心して過ごせる時間」を支える存在として、皆様の暮らしに寄り添い続けてます。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。どうぞ無理をなさらず、日々を穏やかに過ごしてください。今後とも、変わらぬ御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

医療法人ザイタック ももたろう往診クリニック
理事長・院長 小森栄作

熱中症は 5月から要注意！

「まだ大丈夫」じゃないんです。

熱中症＝夏と連想する方が多いかもしれませんが、
実は、気温が急激に高くなる今時分から対策することが大切です。

五月頃はまだ体が順応しきれてなく、気温が高くなっても発汗がスムーズに行われないことがあります。空気もまだ乾燥気味で、汗をかいても乾きやすく不快に感じるものが少なく

気付きにくい傾向にあります。気候的にすごしやすく、生活も活発になり、気持ちの良い季節ですが、気づかない内に体内の水分が失われやすくなっています。

こんな症状に注意！

- 口の中が渇く
- 軽い頭痛や立ちくらみがある
- トイレの回数が減る、尿の色が濃くなる
- なんとなく怠い
血圧の低下やふらつき

湿度の管理も大切です！

湿度が高いと、熱中症・怠さ・頭痛・めまい・寝苦しきなどの症状の原因にもなります。

- ✓ 湿度計を準備
- ✓ 湿度40～60%に保つ
- ✓ 1日1回以上窓を開けて換気する

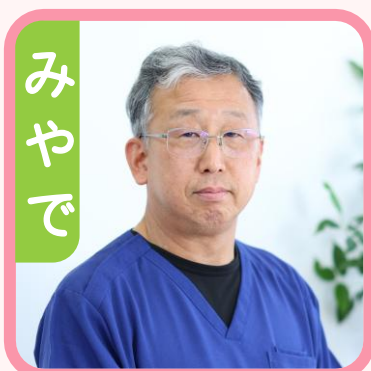


リフレッシュ&リラックス
新緑も美しく心和む季節です。
身近なことから取り組んで
楽しく過ごしましょう！



診療医ご紹介

今春から常勤医師4名、非常勤医師10名で365日休みなく皆様の健康管理に当たっています



常勤医

小森栄作・宮出喜生
佐藤晶・竹内信泰



非常勤医

原田幸枝
平由起
岡本啓典
川口満理奈
佐藤啓介
豊田康介
賀来潤一
真鍋建太
山西友梨恵
田代直寛



医療法人 ザイタック
ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元1丁目1番29号

☎086-242-3232 ✉ info@momotaroclinic.jp

