

# 大田クリニックだより

令和 8 年 7 月 1 日発行 第 288 号

医療法人社団 大田内科クリニック

<https://oota-cl.com>

今年も早いものでもう 7 月、1 年の半分以上が過ぎました。  
皆さんいかがお過ごしですか。

6 月上旬は暑い日がありましたが、その後は気温が上がったり下がったり、梅雨のない北海道でも急な雨が降ったりと、気候の変動がありました。

先月同様、新型コロナ、インフルエンザともほとんど見られませんでした。お腹の症状の方が多かったようです。

これから暑くなるとともに、熱中症や食中毒に注意が必要になります。熱中症については、次の副院長コラムをお読みください。

**副院長コラム「熱中症予防」** 暑くなってきましたね！3 つの予防ポイントです。

① 無理な運動は控える：<熱中症に要注意の人> 幼児、高齢者、基礎疾患をお持ちの方)。<要注意の状態> 2 日酔い、寝不足、体調不良。

★気温や湿度が高い時は、運動中止を★（熱中症予防情報サイト [<https://www.wbgt.env.go.jp/>]に「暑さ指数」が日々更新され、参考になります）。

② 急な暑さは要注意：暑さに慣れるには 2～3 週間かかるので、最初は軽作業から始めて徐々に体を慣らしましょう。

★冷房、扇風機の活用を★ ご自宅に冷房がない方は、体を冷やすために冷房のある場所（お店や公共施設など）で 1 日 2 時間は過ごすのがおすすめです。

③ 失った水分と塩分は定期的に摂取を：<熱中症予防にオススメの飲み物> 経口補水液、冷たいお味噌汁（スポーツドリンクは糖分が多いので飲みすぎ注意）。<食べ物> 梅干し、スイカ、バナナ。高血圧の方は夏でも適切な減塩が重要ですが、発汗が多い場合は、水分とともに少量の塩分を補給することが望まれます（日本高血圧学会ページを参照しました([https://www.jpnsh.jp/general\\_salt\\_01.html](https://www.jpnsh.jp/general_salt_01.html)))

7 月 ～ 8 月の予定

7 月 3 日（金） 18 時 ～ 21 時 夜間急病当番病院

7 月 18 日（土）休診します（職員勤務調整のため）

8 月 8 日（土） 18 時 ～ 21 時 夜間急病当番病院

8 月 14 日（金）～ 15 日（土） お盆のため休診します

★ 7 月 9 日（木）～11 日（土）院長不在です。終日副院長が担当します

## 7月28日は日本肝炎デーです

世界保健機関（WHO）は、2010年に世界レベルでのウイルス肝炎のまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消や感染予防の推進を図ることを目的として、7月28日を「世界肝炎デー」と定め、肝炎に対する啓発活動等の実施を提唱しました。

また、日本でも「世界肝炎デー」と同日の7月28日を2012年から「日本肝炎デー」と定め、肝炎ウイルス検査の受診勧奨、新たな感染予防のため、すべての国民に対して、予防、治療に係る正しい理解が進むよう普及啓発及び情報提供を推進しています。さらに7月28日を含む1週間（今年は7月27日～8月2日）を「肝臓週間」と制定し、例年全国各地で「日本肝炎デー」にちなんだ催しが企画されています。今年も、昨年に引き続き、旭川でも下記の内容で市民公開講座が催されます。

肝機能が心配な方、肝炎ウイルス検査を受けたことがない方、など肝臓に関してわからないことがあれば是非当院にご相談下さい。そのうえで、専門的な検査・治療が必要な場合は、専門科をご紹介します。ご希望に応じ、旭川医大病院、旭川厚生病院、旭川赤十字病院、市立旭川病院等にご紹介しています。

### 《2026年度日本肝臓学会 北海道地区 肝がん撲滅運動 市民公開講座 のお知らせ》 テーマ：最新の肝がん治療を学ぼう

日時：2024年8月2日(日) 13:20～15:00 （開場・受付開始 13:00）

会場：旭川医科大学病院 緑が丘テラス 2F 病院会議室

対象：患者さんやご家族、肝疾患に興味のある方

参加無料、事前申込制 定員先着 60名 申し込み締切 7月24日

事前申込方法：<https://x.gd/OeH2o>

電話 0166-69-6-3111

プログラム：

開会のあいさつ 澤田 康司先生（旭川医科大学 肝疾患相談支援室長）

講演1 切らずに治す肝がんの治療 ～内科治療のいま～

鈴木 康秋先生（名寄市立総合病院 副院長）

講演2 肝がんの画像診断と血管内治療 ～放射線科の立場から～

石戸谷 俊太先生（旭川医科大学 放射線科講座 学内講師）

講演3 肝がん克服へ向けた最新の治療は？ 外科の役割は？

横尾 英樹先生

（旭川医科大学 外科学講座消化器・移植外科学分野 教授）

主催：一般社団法人日本肝臓学会 共催：旭川医科大学病院