

2017  
NO. 86

広報

# だより 病院

特集 ▼

心筋梗塞について



# 心筋梗塞について

心筋梗塞とは、心臓に酸素や栄養を供給する血管(冠動脈)が突然詰まるか、血液の流れが悪くなることにより、心臓の筋肉が壊死してしまう病気です。

## 心筋梗塞の症状

心筋梗塞の症状は、胸が痛い、重苦しい、締め付けられる、重石を載せられたような、息苦しい、などと胸に関する症状とともに冷や汗があることが多いですが、歯や顎、肩、みぞおち、背中などの胸以外の痛みを訴えることもあります。めまいやふらつき、吐き気といった痛み以外の症状が起ることもあるので注意が必要です。



## 心筋梗塞を放置すると...

心筋梗塞を放置すると死亡率30~40%と言われています。心筋梗塞で残念ながら亡くなってしまう方の8割以上が、胸痛などの症状を訴えてから1時間以内に死亡しているというデータがあります。先ほど挙げたような症状が数分以上続く場合には、119番通報と周りに助けを求めて、一刻も早く病院に辿り着くことが重要です。

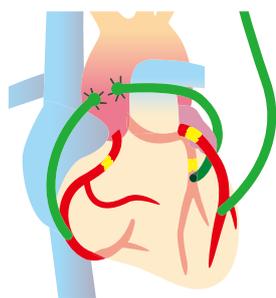


【循環器内科】  
渡邊 諒

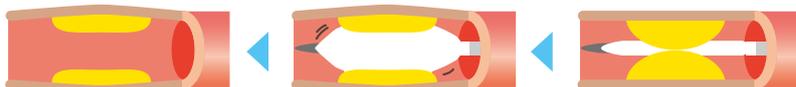
## 治療方法

心筋梗塞の治療は、詰まったことにより血液の流れが無くなってしまった冠動脈に、再び血液の流れを取り戻す治療(再灌流療法)を、出来る限り早く行うことが重要です。発症からの時間とともに心臓の筋肉が壊死していき、その範囲が大きくなっていきます。早く治療を開始することが壊死をする心臓の範囲を最小限に食い止めることに繋がります。

この再灌流療法はカテーテル治療が一般的で、細い管(カテーテル)を手首や足の付け根の動脈から心臓まで到達させて、詰まっている血管の中で小さな風船を膨らませて血管を拡張したり、金属の筒(ステント)を血管の中に入れて血液の流れを改善させて治療を行います。中にはカテーテル治療ではなく心臓のバイパス手術(ほかの血管から心臓の血管に血液を送るように血管をつなぐ手術)が必要になることがあります。



バイパス手術



カテーテル治療  
《バルーン療法》



カテーテル治療  
《ステント療法》

## 薬物治療

心筋梗塞は薬物治療も重要です。ひとたび心筋梗塞を発症すると、心筋梗塞を繰り返してしまうことがよくあります。心臓の筋肉が壊死すると心臓の機能が低下します。このため心筋梗塞の再発を予防し、心臓の機能をさらに悪化させないために継続的な薬物治療が必要になります。

## 心筋梗塞の原因は

心筋梗塞のほとんどは、動脈硬化が原因で起こります。心筋梗塞にならないようにするためには動脈硬化を進行させないようにすることが不可欠です。動脈硬化は血管の老化とも言えますので、完全に防ぐことはできませんが、この老化を早める原因として肥満、高血圧、糖尿病、脂質代謝異常(悪玉コレステロール)や中性脂肪が高い状態、喫煙などがあります。生活習慣を改善してこれらの病気になるまいように、既に病気があればしっかりと治療することが、心筋梗塞の予防に繋がります。心筋梗塞を起こした後の患者さんであれば再発予防に役立ちます。



生活習慣の改善



# “産後ケア入院”を 利用しませんか？

今年7月より、  
産後ケア入院を開始しました。

お産を終えたおかあさんが、退院後もう一度赤ちゃん入院し育児指導を受けたり、休養したりすることを「産後ケア入院」といいます。可愛い赤ちゃんとの生活は、楽しくもあり、不安を感じたり、疲れてしまうこともあるでしょう。そんなときに専門のスタッフが話をうかがい、育児に自信が持てるようケアをさせていただきます。

産後ケア入院を利用してゆっくり子育てをはじめていきませんか？

## こんな時ご利用ください

- とにかく育児に不安がある
- 家事、育児などの援助が受けられない
- もう少し入院して指導を受けたい
- 沐浴の方法がわからない、授乳に困っている
- 夜間休息がとれない
- 赤ちゃんと一緒にゆっくり過ごしたい
- 産後の体調回復が十分でない(治療不要の方に限る) など

おかあさんと家族のニーズにお応えします。



## 対象となる方

渥美病院にて出産したおかあさんと生後4か月未満の赤ちゃん

## 料 金

基本料金 ● 1日あたり**10,800円**(税込)

※田原市に住民登録のある方は申請により田原市から基本料金の80%の助成が受けられます。

※赤ちゃんの月齢によりサイズが様々なので、おむつ・衣類は持参してください。

例 1泊2日 **4,320円**(税込) ※田原市の助成を受ける場合

### オプション料金 (希望者のみ、田原市の助成対象外)

特別個室の利用	5,400円/日
乳房マッサージ	3,240円/回
夜間ベビー預かり	5,400円/回
栄養管理指導	1,080円/回

## ご予約・お問い合わせ

渥美病院 3階西病棟スタッフステーション 受付時間 ● 平日10時00分～16時00分

電話番号 ● **0531-22-4907**

予約時に確認させていただきますこと

氏名・受診券番号・出産日・住所・希望入院日希望プランの確認・連絡先等

## 助成のお申し込み・お問い合わせ

田原市健康福祉部健康課

電話番号 ● **0531-23-3513**

サービス内容や利用方法など、詳細はお気軽にお問い合わせください。

# 車椅子 操作方法

ケガや病気で歩くことが困難な方の移動に必要不可欠な車椅子ですが、使い方を間違えると転倒や転落の危険性があります。標準的な車椅子を例に、正しい使い方のポイントをご紹介します。

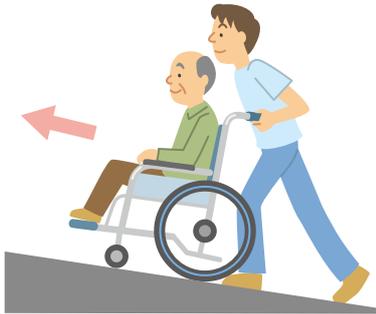
## 基本姿勢

- 座面に深く、左右への傾き無くまっすぐ座ります。
- 手はアームレスト(肘置き)にのせるか、足の上に置きます。外に出しておくとも車輪に巻き込まれる危険があります。
- 足はフットレスト(足置き)にのせます。



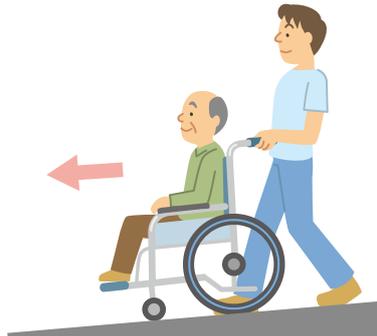
## 上り坂

- ① 要介助者に上り坂を走行することを伝えます。
- ② 介助者は車椅子が下がらないように、しっかりと押します。このとき、脇をしっかりと締めて、歩幅を広げ、車椅子にもたれかかるようにすると押しやすくなります。



## 緩やかな下り坂

- ① 要介助者に下り坂を走行することを伝えます。
- ② 下り坂に対して前向きのまま、介助者はグリップをしっかりと握り、手前に引くような感じでゆっくりと進みます。



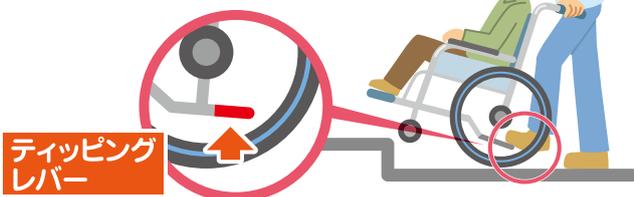
## 急な下り坂

- ① 要介助者に下り坂を後ろ向きで走行することを伝えます。
- ② 車椅子を後ろ向きにし、ゆっくり進みます。介助者は歩幅を広げ、足元・後方に十分注意しましょう。



## 段差を上がる時

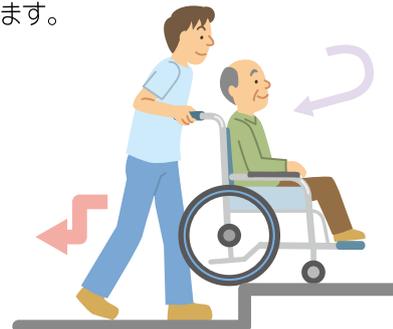
- ① 段差に対し、車椅子をまっすぐ正面につけ、要介助者に段差を越えることを伝えます。
- ② グリップを下に押し下げながら、ティッピングレバーを踏み、前輪を上げます。
- ③ 前輪を上げた状態で車椅子をゆっくり前に進めます。
- ④ 前輪を段にゆっくり乗せます。
- ⑤ 後輪を持ち上げます。この時、後輪を段差に押しつけながら持ち上げると楽にできます。



ティッピングレバー

## 段差を降りる時

- ① 車椅子を後ろ向きにして、要介助者に段差を降りることを伝えます。
- ② 段差に添うように、ゆっくり後輪を下ろします。
- ③ 前輪を上げ、車椅子をゆっくり後方に引きします。
- ④ 前輪を静かに下ろします。



第13回

# 病院祭

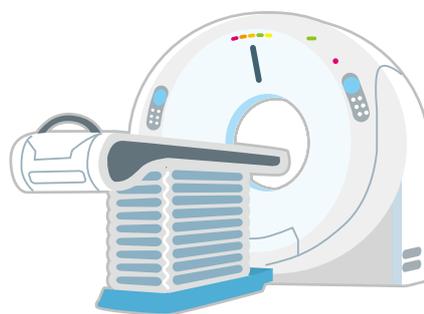
開催日

10月28日(土) 10時～

テーマ  
我が町の、渥美病院に  
おいでん祭



## 放射線検査による 被ばくリスクのお話



「放射線」という言葉に不安を感じる方は多いと思います。事実、放射線による検査や治療を行うことは被ばくしてしまうことでもあります。

放射線を浴びることで発生する影響には、**「確定的影響」**と**「確率的影響」**の2つに分けることができます。

### ●「確定的影響」とは

「被ばく量が一定値を超えると影響が出始め、被ばく線量の増加に伴い発生確率と症状の重篤度が増加する」影響のことです。その代表例として、男性の一時不妊が150ミリグレイ※以上、女性の一時不妊が650ミリグレイ※以上の放射線量を浴びた場合に発症する可能性が出始めると言われています。

### ●「確率的影響」とは

「被ばくしなくても発症する可能性のある病気や障害が、被ばくにより発症リスクが上昇する」影響のことです。代表例は、がんや白血病です。少ない線量でも起こりうる影響として定義されていますが、200ミリシーベルト以下の被ばくでは、発症リスクが増加することは統計的に明らかになっていません。

当院の放射線検査における被ばく量は、胸部X線検査では0.032ミリシーベルト、胸腹部のCT検査では33.7ミリシーベルトですので被ばくによる影響を受ける確率は非常に低いと考えられます。

また、放射線検査は病気の発見や病気の状態を知るために、非常に有効な手段であり、早期の治療に繋がります。被ばくというデメリットよりも、検査することで得られるメリットが大きいと判断した場合のみ放射線検査を実施しておりますので、医師から放射線検査を勧められた場合はご心配なさらずに検査を受けてください。

当院では、患者さまの被ばく量が極力少なくなるよう努めております。放射線診療に不安を感じる方は、お気軽に放射線技術科「放射線被ばく相談窓口」へご相談ください。

※1 ミリグレイ≒1 ミリシーベルト

Doctor

# あつみでがんばります



整形外科

なが い ひろ あき

永井 博章

▶患者さまへの一言

この地域の医療に貢献できるよう頑張ります。

出身地 ▶ 名古屋市  
前勤務地 ▶ 中東遠総合医療センター

趣味 ▶ 昔からスキーをしています。  
静岡では県代表で国体に出場しました。



外科

の の がき いく え

野々垣 郁枝

▶患者さまへの一言

地域住民の皆さまのお役に立てるよう頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

出身地 ▶ 名古屋市  
前勤務地 ▶ JA愛知厚生連 海南病院

趣味 ▶ 読書



内科

きの した ゆう き

木下 雄貴

▶患者さまへの一言

微力ながら、皆さまのために尽力をいたす所存でございます。どうぞよろしくお願ひいたします。

出身地 ▶ 豊橋市  
前勤務地 ▶ 豊橋市民病院

趣味 ▶ 旅行



## 糖尿病教室

● 8:30~14:00  
予約・お問合せ先 / 内科外来

● 2月 5日(月)

場所 2階講義室 (玄関を入り右手階段を上がってスグ右)

## 糖尿病調理教室

● 時間は未定  
予約・お問合せ先 / 内科外来

● 11月 6日(月)

場所 田原福祉センター

## 高血圧教室

● 8:30~13:00  
予約・お問合せ先 / 内科外来

● 9月 2日(土)

● 12月 2日(土)

場所 2階講義室 (玄関を入り右手階段を上がってスグ右)

費用 食事代 ● ¥300(税込み) ● 集団教室は全て予約制です。予約・お問い合わせは内科外来までお願いいたします。  
※都合により、日程を変更することがございます。

## 病院モニター会議より報告

開催日 ● 7月1日(土) モニター19名参加

よりよい病院づくりのため、市内20校区を代表する方にご出席いただき、意見交換や病院から情報発信する場としてモニター会議を開催しています。今年度1回目のモニター会議を開催しました。今回は、「医療をとりまく環境と渥美病院の方向性」についての講演、院内施設の見学を行いました。モニターの皆さま、1年間よろしくお願ひいたします。



## 発信あつみの郷

### あつみの郷 夏祭りのご案内

8月25日(金)「夏祭り」を開催します。利用者さまと一緒に楽しいひと時を過ごせるよう「龍谷紅太鼓」の皆さんによる太鼓の演奏を目玉として、屋台や新人職員による余興、総踊り、抽選会などの企画を準備しています。

利用者さまのご家族をはじめ、地域の皆さま、ボランティアの皆さま、多数のご来場をお待ちしています。



### 介護食 料理教室のご案内

参加費  
無料

**日 時** 平成29年11月4日(土) 午前9:30～12:20頃

**場 所** 田原福祉センター 2階 調理室

**定 員** 10名程度

**内 容** 講義 ●「在宅介護者の栄養管理」  
調理 ●「家族の食事から簡単介護食」

**持ち物** 筆記用具・エプロン・タオル

**対 象** 介護食に興味のある方、介護食を作っている方 など



**申し込み先** JA愛知厚生連あつみの郷 介護管理課 ☎0531-22-0283



### ～お知らせ～



この度、平成26年度から教室で紹介させて頂いた介護食をレシピ集にまとめました。このレシピ集は、教室を1クール(春と秋の2回)参加される方に無料で配布致します。既に参加された方で、ご希望の方は介護管理課までご連絡下さい。(※レシピ集は11月より配布予定です)

## キャベツのキッシュ風

エネルギー **81kcal**  
たんぱく質 **5.5g**

キャベツ	25g	①	卵	1/2個
ほうれん草	10g		牛乳	25cc
ミニトマト	1個		塩	ひとつまみ
油	少々		こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1			

- ① キャベツとほうれん草はさつと茹で、水気を絞り、キャベツはざく切り、ほうれん草は2cmの長さに切る。ミニトマトはへたを取り、4等分にする。
- ② ボールに①を入れて混ぜ、キャベツとほうれん草を加える。
- ③ 耐熱容器に薄く油を塗り、②を流し入れる。粉チーズをふり、ミニトマトをのせ、180℃のオーブンで15分焼く。

## たこのレモンサラダ

エネルギー **44kcal**  
たんぱく質 **5.3g**

茹でたこ	20g	①	醤油	4cc
レモン	5g		酢	4cc
きゅうり	15g		みりん	2cc
水菜	10g		砂糖	1g
玉ねぎ	10g		レモン汁	2cc

- ① たこはそぎ切り、レモンはいちょう切り、きゅうりは千切り、水菜は3cmの長さに切る。玉ねぎは千切りにし、水にさらして水気をきる。
- ② ①をボールに入れて合わせる。
- ③ ①の材料を混ぜ合わせ、器に盛り、②のドレッシングをかける。

## キウイゼリー

エネルギー **29kcal**  
たんぱく質 **1.3g**

粉寒天	0.5g	プレーンヨーグルト(無糖)	30cc
水	30cc	キウイフルーツ	20g
ラカント	8g		

- ① キウイフルーツは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に粉寒天、水、ラカントを入れて煮溶かし、1~2分程煮詰める。
- ③ 火を止め、②にヨーグルトとキウイフルーツを加え、器に入れて冷やし固める。



健康のために

- ① 食物繊維を多く含む食品を十分にとりましょう。
  - ② 脂質のとりすぎには十分注意しましょう。
  - ③ 1日350g以上の野菜をとりましょう。
- これらを意識して、適正エネルギーでバランスのよい食事をとりましょう。

レシピは1人前の分量です

## スープカレー

エネルギー **177kcal**  
たんぱく質 **14.9g**

鶏もも肉(皮なし)	60g	①	水	200cc
ひよこ豆	25g		コンソメ	小さじ1/2
玉ねぎ	30g		塩	少々
人参	25g		こしょう	少々
セロリ	20g		はちみつ	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ1/2		醤油	小さじ1/2
おろしニンニク	小さじ1/4		ダイストマト缶	30g
おろし生姜	小さじ1/4		ローリエ	1枚
カレー粉	小さじ1/2			

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは角切り、セロリはスライス、人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニク、生姜、玉ねぎをしんなりするまで炒め、鶏肉と残りの野菜も加える。
- ③ カレー粉を入れて少し炒めたら、水と①を加えて煮込む。ひよこ豆とトマト缶を加えてさらに煮込む。

## 麦入りごはん

エネルギー **248kcal**  
たんぱく質 **4.3g**

精白米	65g	大麦	5g
-----	-----	----	----

- ① 米を洗い、大麦を入れて炊く。

肥満対策の基本

- 「標準体重」から「1日に必要なエネルギー量」を求めます。
- 標準体重(kg).....身長(m)×身長(m)×22
  - 1日に必要なエネルギー(kcal).....標準体重×25~30

今回のメニュー

エネルギー **579kcal**  
たんぱく質 **31.3g**

# ご自分の幸せと大切な人のために 定期的に健診・がん検診などを受けましょう!

生活習慣病やがんは痛みがなく知らず知らずに悪化します。今年の特健診やがん検診はもう受けましたか?

まだの皆さん、健診(検診)を受けてあなたの「まさか!」を防ぎましょう。

今年から田原市特定健診(国保)とがん検診の『無料受診券』と一緒に『黄色い封筒』で郵送されています。実施期間は、特定健診が12月、がん検診・骨粗しょう症検診が1月までです。

※がんは2人に1人がかかり、3人に1人はがんで亡くなる時代です。がんの早期発見には検診を継続して受けることが大切です。

※今年から田原市の「骨粗しょう症検診」が、乳がん・子宮がん検診と一緒に申し込み頂けるようになりました。会社などで検診の機会のない方は、田原市から「受診券」が届いていたら、ぜひご利用下さい。対象者は40、45、50、55、60、65、70歳の女性です。

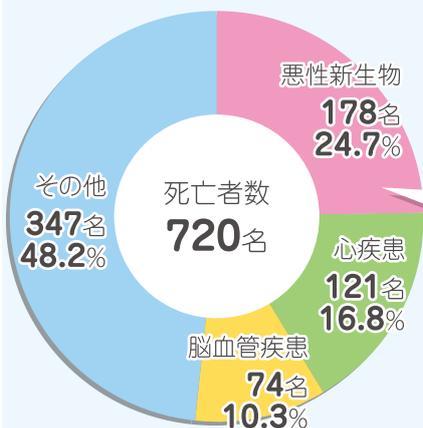
たはら健康マイレージ  
ポイント対象事業

30  
ポイント



健康たはら21計画  
イメージキャラクター  
ヘルシーナちゃん

## 田原市民の死亡原因(平成27年度)



死亡原因の第1位はがんです。

しかし、医療の進歩と検診での早期発見でがんは治せる病気に!

## 約半数が3大生活習慣病で亡くなっています

### 早期がんを発見できる時間

1cmまではゆっくり

わずか1~2年



1cm

2cm

早期がんは2cmまでのことです。  
1cmのがんが2cmになるのはわずか1年半です!  
だから定期的ながん検診が大切です!

死亡原因の第2位(心疾患)と第3位(脳血管疾患)は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が原因です。偏った食事や運動不足、喫煙などの生活習慣の見直しで予防できます。

田原市特定健診・協会けんぽ等の健診結果において、生活習慣病の発症のリスクが高く、生活習慣の改善により予防効果が期待できる方に「特定保健指導」をご案内します。医師、保健師、管理栄養士が、その方に合った生活習慣を見直すサポートを“無料”で行います。

## 健康管理センターからのお知らせ!

- 1 心臓疲労度チェック(BNP 検査)は“心臓の元気度”がわかる血液検査です。高血圧、動悸、息切れが気になる方、心不全の早期発見と治療のために!(1,512 円税込)
- 2 マンモグラフィ(乳房撮影)が最新の装置に変わりました。今年度から厚生労働省の指針に沿って、乳がん検診の視触診の廃止に伴い、「乳房の構造」をお知らせします。「乳房の構造」が「高濃度」の方には、エコー検査(4,320円税込)をお勧めします。また、検診結果に関わらず気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
- 3 クレジットカードでのお支払いができるようになりました。



### 人間ドック、各種健康診断、特定保健指導のお申込み・お問合せ

渥美病院健康管理センター ☎0531-22-9698(直通)

受付時間 ● 13:30~16:00 / ※休診日:第2,4,5土曜日、日曜日、祝日、年末年始、8月15日(厚生連設立記念日)

電話が混雑しつながらにくい場合がございます。ご迷惑をおかけ致しますがご了承下さい。

▶ 職種紹介

# 病院を支える こんな職種

## No.5 臨床検査技師

### 「病院を支えるこんな職種」

#### Q 臨床検査技師とは

**A** 皆さんは臨床検査技師という職業をご存じですか？あまり聞き慣れない人がほとんどではないでしょうか。実際に「レントゲン」とか撮る人？」と、放射線技師とよく間違われます。臨床検査技師は身体の状態を知るために様々な検査を行います。検査結果から病気を早期に発見し、検査情報を正確に評価する必要がります。医師が適切な診断・治療を行うためのサポートをしています。

#### Q 例えばどんなことをするの？

**A** 臨床検査技師が検査する分野は多岐にわたります。大きく分けると、検体検査と生理検査に分けることができます。血液や尿、鼻水、痰、便などが身体から採取できるあらゆるものが検査対象となり、それらを検査することを検体検査といいます。それに対し、心電図やエコー検査、呼吸機能検査など人に対する検査を行うことを生理検査といいます。もっと細かく分けると輸血検査や感染症の原因菌を調べる細菌検査、細胞や組織を顕微鏡で見たりする病理検査など様々な分野の検査をしています。また、細

胞検査士や超音波検査士など資格を取得する事で、より高度な検査ができるようになります。

#### Q 臨床検査技師になるためには

**A** 臨床検査技師として働くためには国家資格を取得しなければなりません。専門学校・短大・大学で指定科目を履修し、卒業することで国家試験への受験資格が得られます。その後、国家試験に合格することで臨床検査技師の資格を取得することができます。

#### Q 臨床検査技師として働いてみて感じることは？



2年目 ● 三世

**A** 私が就職してから1年4ヶ月経ちますが、知識や技術など覚えることは山ほどあり四苦八苦する日々が続いています。初めは、検査手順を覚えるだけで精一杯でしたが、徐々に技術が上達し始め、迅速かつ正確に検査をし、より良い方法を考えて実

践することがやがての1つになっていきます。また、経験を積み重ねれば自分の知識が増えていくことを実感できます。知識が増えれば小さな異常にも気付くことができ、日々成長を感じられることにやりがいを感じています。

#### ● 最後に：

私たち臨床検査技師は積極的に情報発信をしています。中学生の職業体験や院内探検ツアーに参加し、臨床検査技師という職業を知ってもらえるように努めています。皆さんが臨床検査技師に理解や興味を持っていただけると嬉しく思います。

次回は…

## 診療 放射線技師

楽しみにしていて  
くださいね♪



## ご意見

病院敷地内の道路にて、マンホールの蓋が飛び出しているところがあります。タイヤの破損や、具合の悪い方が操作を誤り事故を起こす危険性もあり、心配です。

## お答え

病院入口の道路は公道に当たる部分もあります。田原市と連絡を取り、順次補修をしていただくよう調整しました。

## ご意見

整形外科や皮膚科の先生の異動が多すぎるような気がします。

## お答え

総合病院では、医師の人事は病院ではなく大学の人事組織である医局が行います。医局の都合により早い場合は半年で異動することもあります。当院では院長・事務部長が定期的に大学を訪問し、医師を継続的に配属してくれるようお願いしています。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

## ご意見

入院患者さんのネームプレートが病室内に掲示されていてわかりにくいので、病室の外に付けてほしいです。

## お答え

プライバシー保護の観点から、入院患者さまのネームプレートは病室の外に掲示していません。お手数をお掛けしますが、入院患者さまの病室は、総合案内または入院(時間外)窓口、スタッフステーションでお尋ねください。

## ご意見

身障者の方の駐車スペースの使用について、身障者の方が降りた後は一般の駐車場へ移動させてもらえないでしょうか。同じ車が長時間駐車されていると思います。



## お答え

外来の電光掲示板に、歩行困難でない方のご利用は控えていただくことや、同乗者がいる場合は降車後一般駐車場に移動していただくよう呼びかける掲示を行うようにしました。

## 渥美病院・診療日カレンダー／2017.8月▶2018.1月

□は休診日です。【第2・4・5土、日、祝祭日】／第1・第3土曜日の午前中は診療しております。  
8月15日は、厚生連設立記念日のため休診とさせていただきます。  
12月30日～1月3日は年末年始のため休診とさせていただきます。

8月							9月							10月							11月							12月							1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
・	・	1	2	3	4	5	・	・	・	・	・	1	2	1	2	3	4	5	6	7	・	・	・	1	2	3	4	・	・	・	・	・	1	2	・	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31	・	・	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	・	・	・	26	27	28	29	30	・	・	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31	・	・	・	

## 編集後記

お盆を過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いています。

今年は鰻の値が少し下がり、土用の丑の日には鰻を召し上がった方も多くみえるのではないのでしょうか。

暑さはまだまだ続きますので、適度なエアコンの使用や、こまめに水分を摂取するなど熱中症予防に心掛け、万全の体制で「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」を迎えましょう。

