

外来診療の体制

土曜日午後 日曜・祝日は休診

9 時 00 分～12 時 30 分（土曜は 13 時 00 分まで）							
	月	火	水	木	金	土	
1 診	小山 有	安田俊一	坂本司信	中川 淳	小山 有	安田俊一	
2 診	坂本司信	坂本司信	中川 淳	坂本司信	—	坂本司信	
3 診	安田俊一	—	安田俊一	安田俊一	安田俊一	—	
内視鏡	安田俊一	—	安田俊一	安田俊一	安田俊一	安田俊一	
14 時 00 分～17 時 30 分							
	月	火	水	木	金	土	
1 診	中川 淳	安田俊一	安田俊一	安田俊一	安田俊一		
2 診	-	坂本司信	中川 淳	坂本司信	—		
3 診	安田俊一	—	-	—	—		

外来担当医師の専門分野 及び得意とする疾患（...非常勤）

診療科目	各科担当医	専攻分野及び得意とする疾患
内 科	安田 俊一	消化器、肝臓疾患、胆嚢・膵臓疾患
循環器科	坂本 司信	循環器、腎・高血圧、糖尿病
消化器科	中川 淳	内分泌疾患、甲状腺疾患、糖尿病
呼吸器科	中川 淳	内分泌疾患、甲状腺疾患、糖尿病
リハビリ科	小山 有	一般内科

学会参加等の都合により担当医師が交代になる場合がございます。お盆、年末年始の期間は上記の体制と異なります。救急の方は、ご来院前にご連絡下さい。

当院では個人宅、施設の往診を行っております。診療に関するお問い合わせは下記病院代表番号へ。



安田内科病院（デイケアセンターは院内併設）

- ▶ 所在地 〒921-8047 金沢市大豆田本町ハ 62 番地
- ▶ 連絡先 病院代表:076-291-2911 デイケア:076-291-0208
- ▶ 病床数 一般病床 22 床（一般病棟 10 対 1 入院基本料）
療養病床 48 床（療養病棟入院基本料（2））



有料老人ホーム ほがらか

- ▶ 所在地 〒921-8012 金沢市本江町 12 番 10 号
- ▶ 連絡先 代表:076-291-2901
- ▶ 施設類型 住宅型有料老人ホーム（居室数 32 室）

- 併設事業所 介護保険相談センター・金沢やすだ
・営業日：月曜～土曜（12月31日～1月3日除く）
・営業時間：9 時～17 時 30 分（土曜、12 月 30 日は 13 時まで）

24 時間定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所ほがらかケア 24
・営業日時：24 時間年中無休

アクセス



病院 HP が
リニューアルしました！



安田内科病院

検索

発行：安田内科病院 広報宣伝部会



安田内科 病院だより

第 98 号 令和 8 年 8 月発行

医療法人社団 安田内科病院
金沢市大豆田本町ハ 62
TEL.291-2911 FAX.291-6787
ホームページ: <http://n-yasuda.jp/>
フェイスブック: <https://ja-jp.facebook.com/yasudanaika.hp>

CONTENTS ●「尿酸の不思議」

●「熱中症予防のためにできること」 ●イベントギャラリー

尿酸の不思議

暑い日が続いていますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。熱中症予防には水分補給は大切ですが、それ以外に注意すべきことがあります。

まず睡眠をきちんととることです。夜間はエアコンをつけてお休みください。ただ冷やしすぎは禁物です。**エアコンは 25 - 26 度くらいにしましょう。**食事は**野菜やタンパク質を多く摂取しましょう。**炭水化物だけでは疲れが取れにくいです。あと、たべものでも、水分でも**冷たいものはできるだけ避けましょう。**消化が悪く、食欲減退につながります。

夏は痛風も起きやすいです。血中を回っている尿酸が足の先などで結晶化して、痛みの原因となります。この**尿酸**は体にとって厄介な存在に思われがちですが、実はとても大切な物質です。からだに有害な**活性酸素を解毒してくれる働き**をしています。尿酸が高いのは、活性酸素が体に多いことの裏返しなのかもしれません。

コレステロールを適切に減らすと動脈硬化が減り、心筋梗塞の防止に役立つことはきちんと証拠があります。しかし尿酸が高い人が尿酸を下げる薬をのむと、痛風発作は減るかもしれませんが、はっきりと寿命が長くなる証拠は得られていません。尿酸には体にとって良いことをしてくれる一面もあり、尿酸を薬で正常値にすることにはあまり意味を持たないかもしれません。**尿酸値が 9 以上の人、あるいは 1 回でも痛風発作を起こした人だけが尿酸を下げる薬を飲むことが推奨されています。**

活性酸素は細胞膜や遺伝子（DNA）コラーゲンを破壊し動脈硬化、がんの原因となります。活性酸素を減らすためには、紫外線やたばこ、ストレスをさけること、食事では添加物や揚げ物を避け、ビタミンやポリフェノールを多く含む野菜やフルーツを摂取すること。軽い有酸素運動、十分な睡眠とリラックスできる時間を確保することも推奨されます。夏バテ防止対策と似ています。これらに注意して、暑い夏を乗り切りましょう。

理事長 安田 俊一

熱中症予防のためにできること

熱中症とは...

「熱中症」は高温環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内でもしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さを避けましょう！

- 1 エアコン等で
温度をこまめに調節

- 2 遮光カーテン・すだれ
の利用、打ち水の実施

- 3 外出時には日傘の
使用、帽子の着用

- 4 天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩

- 5 吸湿性・速乾性のある
通気性の良い衣服を着用

- 6 保冷剤・氷・冷たいタオル
などで、からだを冷やす


こまめな水分補給を！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分を補給しましょう



熱中症の症状

- | | |
|-----------|--------|
| ・めまい | ・頭痛 |
| ・立ち眩み | ・嘔吐 |
| ・生あくび | ・倦怠感 |
| ・大量の汗 | ・判断力低下 |
| ・筋肉痛 | ・集中力低下 |
| ・筋肉のこむら返り | ・虚脱感 |
- 症状がすすむと...

主な応急処置

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、脚の付け根等)
- ・経口補水液を補給 経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

イベントギャラリー

デイケアセンター



有料老人ホーム ほがらが

