

【近況報告】

7月9日に三女が生まれました。丁度予定日での出産になりました。10時半から病院での診察があり、まだ生まれそうもないから会計をして家に帰ろうとしていたときに陣痛が来て入院になったそうです。私も早苗も立会い出産を希望してはいなかったのです



が助産師さんの勧めで急きょ立会いになったうえに、へその緒まで切らせてもらいました。半透明の白くきれいな紐状で、鉗を入れるとゴムを切るような感覚でした。

59号で名前のヒントは弥生時代からある楽器の1文字を含んだ名前と書きましたが三女の名前は『^{ことは}琴葉』です。私なりのこだわりから姓名の画数がよい組み合わせなのはもちろんですが、濁点の入る名前は避け、外国の人にも発音しやすく、森下の連想から合う名前など数々の条件の組み合わせから名づけました。ちなみに愛梨は森の^{あいら}下の梨の木です。笑可は竹です。琴葉は葉です。琴葉は今のところすごく泣き虫の様子です。

愛梨は妹が増えた事を理解して可愛がっているようですが、笑可は赤ちゃんとして認識していますが自分の妹としてはまだ感じていないようなそぶりです。

まだ、早苗の実家でお世話になっていますが帰ってきたらとてもにぎやかそうで、今から怖いようです。

【お知らせ】

9月より保険取り扱いの方法に一部変更があります。3部位の患者さんには急性・亜急性外傷に該当する負傷原因の記載をお願い致します。外傷としての原因が無い場合は保険の適応はできません。接骨院には一回毎の領収書またはレシートの発行が義務付けられます。当院では7月7日より発行を始めています。発行日以降の領収書の再発行は致しませんので確定申告等で必要な方は紛失されないようにして下さい。

1月より7月6日分まではご希望により発行致します。

【商品紹介&健康お役立ち】

今年の夏は暑いですね。毎日、熱中症で運ばれた人のニュースが報道されています。熱中症の予防には水分と塩分の補給と体温を下げる事が重要です。水だけの補給ですと塩分の不足になりますので水分補給には0.1~0.2%程度の食塩水が適当です。

市販の飲料水を選ぶときなどは成分表で100ml中にナトリウム量で40~80mgの表記がある製品を選んでください。ポカリスエットなどはその代表製品です。

今月の商品紹介は体温を下げる対策としてクーリングジェットを紹介します。この商品は肌に直接塗ることができる塗付型冷却材です。

アルコール分が急速に気化して熱を奪い、体温調節をサポートします。スポーツメーカーのデサントで



開発され日本製ですから肌に直接つけても安心です。具合が悪いと思ったときには既に熱中症は進んでいます。暑いと感じたときにお使い下さい。農作業や旅行・スポーツ観戦には携帯していただき、体調管理をして元気に夏を乗り切りましょう。

追：自律神経失調になると体温調節が上手くいかなくなりますので冷房は外気温から5度以内の範囲で使いましょう。