

## ご挨拶

夏本番の暑さが続いております。  
屋外だけでなく、室内でも熱中症になることがありますので、  
こまめな水分補給や室温管理を心がけましょう。

## 健康コラム 虫刺されにご注意ください

夏は外出や庭仕事、お盆の墓参りなどで虫に刺される機会も多くなります。

### よくある虫と症状

- 蚊：赤くはれる、かゆみ（数時間～数日）
- ブヨ：強い腫れ、かゆみ、痛み（数日～1週間）
- ダニ：朝起きたらかゆい、赤い点が複数
- ハチ：激しい痛み、腫れ、重症時はアナフィラキシーも



### 対処法

- かゆみや腫れが軽い場合：冷やしながら塗り薬を（抗ヒスタミン軟膏など）
- 赤み・腫れが広がる場合：早めに病院を受診
- ハチに刺された／気分が悪い場合：すぐに医療機関へ

## お知らせ 健診（健康診断）を勧めます

健診は、病気の早期発見や生活習慣の見直しに重要です。

「**自覚症状がない＝健康**」とは限りません。体の中で静かに進行している病気もあり、健診は病気の早期発見に非常に有用です。

健診の検査内容は限られていることもあるため、健診とクリニックでの検査の両方が非常に重要です。健診は**病気の入り口を見つけるもの**で定期検査は**治療のための“現在地”を見るもの**です。

	健診	病院での検査
目的	病気を見つけるため	治療・経過をみるため
検査	みんな同じ項目を調べる	人によって内容がちがう
回数	年に1回	月1回～数ヶ月ごと

健診・クリニックでの検査のどちらも重要です。

両方うまく使って、健康を守りましょう！

