

# みどりの風

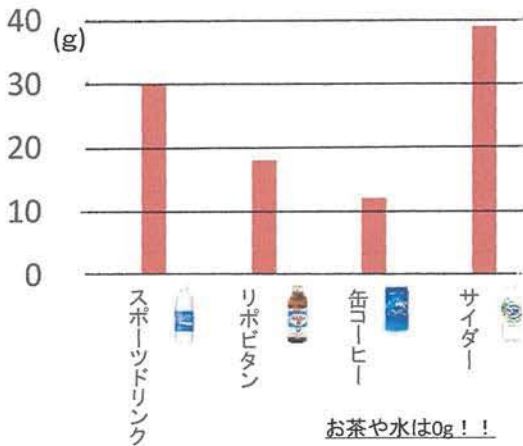


院長の岩本正博です。患者さんにより良い医療を提供出来るように新診療所を建設し移転しました。診療所らしくない明るい雰囲気がいいですという声を聞き、喜んでおります。ただ、待ち時間が長い点が問題です。我々もできる限り改善して参りますので、皆さんも

- ① 予約をとる
- ② 予約時間の10分前に来院するという2点のご協力をお願い致します。



## ～夏の飲み物にご用心！！～ 飲み物にはたくさんの糖分が入っています。



## 夏のインスリンの持ち運びについて

インスリンの保管は2～8℃が最適です。夏場は気温が30℃以上になりますので、持ち運びには注意が必要です。



お勤め先に冷蔵庫がない場合は保冷バッグの使用をお勧めします。ただし、保冷剤に直接インスリンが当たると凍結してしまいますので、保冷材はタオルにくるんでのご使用をお願いします。

## 毎月月初めの受診日には 保険証の掲示をお願いします！

8月より「後期高齢者医療被保険証」、国保「高齢受給者証(70～74歳)」が新しく発行されています。窓口での一部負担金(負担割合)が変更になっている場合がありますので、来院時は必ず新しい保険証を掲示ください。

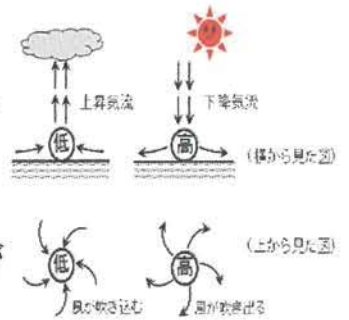
## ～～ お天気の話 ～～

(気象予報士 篠原尚典)

私は3年前に天気・気象に急に興味を覚え、一発奮起して2年前に気象予報士試験に合格しました。その知識を生かして、この新聞で毎回お天気的话题を少しずつ提供していきたいと思っております。

### ①高気圧と低気圧

高気圧や低気圧という言葉は天気予報で頻繁に使われ、高気圧に覆われると天気が良くなり、低気圧が近づくと天気が悪くなることはご存知でしょうが、これは一体なぜでしょうか？



そのためには雲の正体と、天気をくずす“犯人”を知る必要があります。水は氷(固体)、水(液体)、水蒸気(気体)の3つの状態があり、空気中には水蒸気が含まれています。雲の正体は0.01mmほどの小さな水滴の集まりで、霧吹きをシュッと吹いた時の霧状のものと考えて下さい。

次に天気をくずす“犯人”は、上昇気流です。空気のかたまりが上昇すると、上空ほど気圧が低いので膨張し、それに伴い気温が低下します。空気中の含有水蒸気量には限界があり、気温が高いほど多く、気温が低いほど少ないことがわかっています。したがって、空気のかたまりが上昇して気温の低下に伴い、あふれてしまった水蒸気が水滴に変わり、その結果雲が生じるのです。

上昇気流を生じる状況には幾つかありますが、その一つが低気圧なのです。空気は気圧の高い所から低い所に移動し、それが風です。地上の低気圧では中心に向かって風が吹き込み、吹き込んだ空気は行き場を失って上昇気流となるのです。そのため、低気圧の周辺では雲が発生して、雨が降りやすくなります。

一方、高気圧では中心から周囲に風が吹き出すため下降気流となり雲はできにくく晴天となりやすいのです。

### ②夏の大きな高気圧「太平洋高気圧」

今の時期(梅雨明け～8月)は毎日暑い晴天が続く台風でも来ない限り、雨の日が続くことは滅多にありません。これは「太平洋高気圧」という強く大きな高気圧に日本全体(北海道を除く)がすっぽり覆われるからです。



「太平洋高気圧」は夏の間はお相撲さんみたいにどっしりと居座り続け、そう簡単には動きません。そのため日本付近を低気圧が通ることも少なく、晴天でギラギラとした太陽が照りつけて、また高気圧内の下降気流による気温上昇もあり、暑い暑い日本の夏となります。

これに対して、春秋の高気圧は「移動性高気圧」と呼ばれ、中国大陸の方から偏西風に乗って日本上空にやってきますが、やがて東の方に去ってゆきます。そのため、春秋の晴天は3～4日しか続かず、天気は周期的に崩れます。

夏は雨の日が少ないとは言いましたが、暑い日の夕方の突然の雷雨(いわゆる夕立)は夏特有の雨の降り方であり、また台風が接近するともちろん大雨になります。

### 《検査技師よりお知らせ》

7月1日よりInBodyを導入しました！！  
InBodyとは・・・？  
筋肉量(kg)・体脂肪量(kg)・体脂肪率(%)  
部位別筋肉量(腕・足・体幹)を測定する機械です。約1分で測定可能です。  
保険で検査できますので、3割負担の方で180円となります。  
興味のある方はお気軽にスタッフまで☆



### ♪質問募集！！

質問をお待ちしています！糖尿病の事で困っていること、なかなか相談できないこと・・・何でもお寄せください。匿名での掲載させて頂きます。