

### くるみクリニック

#### 泌尿器科・人工透析の病氣相談77

**安心して受診・相談**



大変暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。今回のテーマは、水分摂取についてです。

1日の水分摂取量は、飲料水800〜1300ml、食物に含まれる水1000ml、代謝による水200mlの合計2000〜2500mlです。

水分摂取回数は、コップ1杯程度を1日8回ほどに分けて飲むのが良いです。状態により1回量を減らして、回数増やしても大丈夫です。のどの渇きを感じたときには体内の水分がすでに2%失われている状態です。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分摂取をお願いします。

飲む種類は、日常運動時などでは水が良いです。日常ではお茶、時にスポーツ飲料水も良いと思われ、運動時はスポーツ飲料水が良いです。また、経口保水液も良いと思われ、アルギン酸は利尿作用が高く、水分補給にはなりません。他の飲料水を補給する必要もあります。

また、夜間頻尿が、夜で水分摂取を控える方がいます。今年の夏は、命の危険を及ぼすほどの暑いため、多少尿の回数が多くなっても、熱中症対策で水分、塩分摂取をお願いします。

医療法人 くるみクリニック  
泌尿器科・人工透析  
☎0898-32-1101  
今治市郷新屋敷町3丁目4-11 ●休診日…火・木・土曜日午後・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30~17:30	○	○	○	○	○	○	○

### スーパーライザーによる自律神経への効果 Vol.54



首の鎖骨に近い部分には、星状神経節と呼ばれる自律神経の集中している場所があります。ここに近赤外線レーザーを照射し、自律神経のバランスを整えます。通常行う星状神経節へのブロック治療と違って、針を刺すリスクも痛みもなく、簡単にできます。1回5分間の照射で、心地よい温感のみの治療法です。

現在、世界に感染拡大しています新型コロナウイルスへの対策で重要なことは、免疫力を上げることです。免疫力を下げてしまう要因に、食生活の偏り、生活習慣の乱れやストレスによる自律神経の失調、過度の飲酒、喫煙、糖尿病、抗がん剤などがあります。これら以外に、過剰な紫外線・電磁波、食品添加物などによる酸化ストレスの増加も挙げられます。スーパーライザーは自律神経の副交感神経(迷走神経)の活動を優位にし、酸化ストレスを抑え免疫力を上げるのに有効です。ぜひご相談ください。

前記の効果以外に、自律神経の不調による、動悸、胸痛、頭痛のほか、円形脱毛症、アレルギー性鼻炎(花粉症)、アトピー性皮膚炎、変形性膝関節症、めまい、顔面神経麻痺、帯状疱疹、肩こり、顎関節症などにも効果があります。

社会医療法人真泉会 今治市宮下町1-1-21  
今治第一病院 循環器内科 ☎0898-23-2000  
<http://www.imabari-daiichi.com/>

### 豪雨災害の人吉女性会へ寄付

#### マスクやタオル、目薬など

今治商工会議所女性会 同市では4500棟を超える家屋が被災し、現在でも手つかずの災害現場が数多く残っており、復興に時間がかかる現状です。女性会を先ごろ開設しました。同施設は一般企業への就労に向けた就労支援、仕事を自立したい人に、知識や能力向上のために必要な訓練などを行っています。現在9人が利用し、郵便物の封入、タオルの箱詰め、掃除など簡単な軽作業がほとんど。利用時間は平日9時から16時、定員20人。施設の責任者、重松和希さん(27)は「今治一、笑顔の場に」就労支援施設「ひなた別宮」利用者さん募集中

▲女性会のメンバーら

▲簡単な軽作業がメイン

重松和希さん(27)は「今治一、この施設を明るく笑顔あふれる場所にしていくことが目標です。生活習慣を整え、その人らしく生きる支援ができれば」と話しています。現在、利用者さんも募集中。

☎354140  
☎233939  
(今治商工会議所)

### 「今治一、笑顔の場に」

#### 就労支援施設「ひなた別宮」

利用者さん募集中

重松和希さん(27)は「今治一、この施設を明るく笑顔あふれる場所にしていくことが目標です。生活習慣を整え、その人らしく生きる支援ができれば」と話しています。現在、利用者さんも募集中。

☎354140  
☎233939  
(今治商工会議所)

### 建物、建て壊しのため8月31日(月)で鳥や鳥生店は馬越町へ移転します。

#### 鳥や・やきとり物語今治中央店として9/16\*OPEN

#### 9/9\*から店頭販売します

販売時間/15:00~

500円均一メニューも大人気!

エールクーポン販売中!

☎0898-23-0455

今治市馬越町1-2-14 宴会36名 営/17:30~ 休/火曜日

クレジットカード・ペイペイ使用OK

### 正社員 パート 職員募集

パート薬剤師 給与/時給2,500円~ 時間/9:00~13:00 勤務日/週4日以上(シフト制)

介護スタッフ 資格給 与/月給195,000円~ 時間・勤務日応相談 (夜勤手当含む。経験、年数に応じて別途手当あり) ※夜勤(16:30~翌9:30)あり  
資格給 与/月給178,000円~ 日勤のみも相談可 (夜勤手当含む。経験、年数に応じて別途手当あり)

調理員 正給 与/月給143,000円~ 時間・勤務日応相談  
夜給 9:00~18:30 時給850円~ 5:30~8:00 時給980円~

正・准看護師 正給 与/月給226,000円~ (夜勤手当含む。経験、年数に応じて別途手当あり) 時間/9:00~18:00  
准給 与/月給211,000円~ (夜勤手当含む。経験、年数に応じて別途手当あり) ※夜勤(16:30~翌9:30)あり

共通事項/休日シフト制 年間109日+夏休・冬休あり 共通待遇/各種保険完備、昇給あり、賞与年2回あり  
医療法人 杏園会 老人保健施設 今治市松本町2-6-6  
セントラルケアホーム ☎0898-34-0088

### 2棟の平屋モデルハウス同時見学会 8/29・30 10:00~17:00

来場者に、オリジナルエコバッグプレゼント ※新型コロナウイルス対策実施の上、開催しております。

#### 桜井 構造見学会 「窓辺にあつまる家」

UA値0.39の断熱性と構造計算実施の高い耐震性能の秘密をご確認いただけます。

●デザイン、間取り、お金、設備、性能はもちろんのこと、家づくりを行う上で、大切なことってたくさんあるけど、「モノ」ではない、「本当の居心地の良さ」をつくりたいと思います。

●当モデルハウスは、一定の期間内覧後、販売いたします。購入予約も同時に承ります。尚、ご希望の方は現地までのご説明も行いますので、お気軽にお問い合わせください。

株式会社 ハウスコム TEL(0898) 23-5507

〒794-0028 愛媛県今治市北宝来町2丁目2-14  
☎ housecom@mx41.tiki.ne.jp  
ハウスコムの人気! インスタも人気! 美しくシンプルな家づくり配信中

#### 五十嵐 最終内覧会 Panasonicテクノストラクチャーの平屋

~求めたものは、確かな安全性と住みやすさ~

NEWモデルハウスin五十嵐 (構造計算書付)

【設計コンセプト】

- リビングでLet'sエクササイズ!!
- ぜいたく田園風景のおうちCAFE
- なるほど!?これで収納スッキリ
- 南海大地震に安心できる耐震性と断熱性の確保

〒794-0028 愛媛県今治市北宝来町2丁目2-14  
☎ housecom@mx41.tiki.ne.jp  
ハウスコムの人気! インスタも人気! 美しくシンプルな家づくり配信中

一級建築士事務所登録 愛媛県知事 第3159号  
宅地建物取引業登録 愛媛県知事 (07)第004018号  
建築業許可 愛媛県知事 第12245号

リニューアル! 不動産情報やイベント情報満載! QRコードを読み込むとHPに! 詳しくはHPを検索! 検索