

診療所だより

お問合先

東栄医療センター TEL 0536-79-3311

下川診療所 TEL 0536-76-0545

熱中症にならないために知っておきたい事

熱中症とは？

体温の上昇と調節機能のバランスが崩れ身体に熱がたまってしまう状態をいい、高温・多湿化で発生する病気です。8月は日中の最高気温が高くなり注意が必要です。

症状としては、めまい、吐き気、体のだるさ、頭痛など様々です。失神や意識障害といったこともおこりえます。

熱中症を防ぐポイント

時間を決めて水分補給をしましょう。

1日の水分摂取量は気温が通常の時でも1ℓは飲まなければならないと言われています。暑い時は通常の倍の水分を取ることを目標にしましょう。ただし、水分制限のある方は主治医に確認し、指示通りの摂取をお願いします。

また、外での作業は帽子を忘れずに短時間ですますように心がけましょう。

温度・湿度計を設置しエアコンや扇風機を利用しましょう。

加齢とともに感覚が鈍くなり、暑さを感じづらくなります。部屋に温度・湿度計を設置すると視覚的に部屋の状態を知ることができます。

室内での熱中症を予防するための目安として、温度は28度以下、湿度は50～60%を目標としましょう。また、夜間や調理中もエアコンや扇風機を利用し、部屋の高温多湿を避けましょう。

バランスの良い食事や睡眠をしっかりとりましょう。

夏の暑さでエネルギーを消耗する分、食材選びや調理方法を工夫して、無理なく栄養補給をしましょう。寝苦しい夜は、通気性の良い寝具を使い、窓を開けて部屋の中に風の通り道を作るなど、心地よく眠れる環境づくりを心がけましょう。

夜間対応について

東栄医療センター正面玄関は、平日は午前7時30分に開錠し午後6時に施錠、土日祝日は終日施錠しています。夜間はセンター内に医師が不在となりますが、訪問診療にうかがっている患者様の有事の際は、看護師と連携し対応できる体制が整っています。

● コロナワクチン接種について

○ コロナワクチン接種は完全予約制になります。

- ・ 「18歳以上60歳未満で基礎疾患のある方及び重症化リスクが高いと医師が認める方」「60歳以上の方」の4回目コロナワクチン接種について、接種を希望された方には役場より予約票が送付されますので、日時をご確認のうえご来場ください。
(60歳以上の方で接種を希望されなかった方にも予診票、受診券は届きますが予約票は封入されておりません。)
- ・ 12歳以上の1～3回目のコロナワクチン接種、小児（5～11歳）の1～3回目のコロナワクチン接種について予約が可能です。まだ接種されていない方で接種を希望される方は東栄医療センターまでお問い合わせください。

● 8月の住民健診（集団）予定（受付 午後1時30分～午後3時30分）

- 1日（月） 下川地区
- 8日（月） 本郷地区
- 13日（土） 全地区（受付 午前8時30分～午前11時30分）
- 22日（月） 本郷地区
- 29日（月） 園地区

※ 住民健診（集団）は完全予約制となります。役場より送付される受診券、問診票、運動器健診アンケートを忘れずにお持ちください。

● 8月の予定

精神科	5日（金）	19日（金）			
日曜外来	14日（日）				
午後整形外来	1日（月）	8日（月）	15日（月）	22日（月）	29日（月）
	5日（金）	19日（金）			

● 東栄医療センター移転について

東栄医療センターは令和4年11月1日より本郷へ移転し

『東栄町国民健康保険東栄診療所』と名称が変わります。

移転のため以下の日時が休診となります。

- 10月27日（木） 午後休診
- 10月28日（金） 終日休診
- 10月31日（月） 終日休診



東栄医療センターからのお知らせは“とうえいチャンネル”又は“東栄町ホームページ”をご覧ください。