

広報 8月号

さくら前線

健康たより

熱中症対策しましょう

8月に入っても猛暑が続いています。今回は、熱中症予防について具体的な対策をご紹介します！

熱中症は、高温多湿の環境下で体温調節がうまくいかなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで起こる症状です。予防には以下のポイントが重要です。

① こまめな水分補給

こまめに水やスポーツドリンクを摂取し、脱水を防ぎましょう。特に汗をかいた後や運動後は意識して補給してください。

② 適切な塩分補給

汗とともに失われる塩分も補うことが大切です。塩分を含む食品やスポーツドリンクがおすすめです。

③ 涼しい場所での休憩

高温多湿の時間帯（特に正午から午後3時頃）は、できるだけ涼しい場所で休憩をとみましょう。

④ 衣服の工夫

通気性の良い、薄手の衣服を着用し、直射日光を避けることも効果的です。

⑤ 適度な運動と休憩

運動や屋外活動は、無理のない範囲で行い、こまめに休憩をとることが重要です。

⑥ 体調管理

体調がすぐれないときや、疲れを感じたら無理をせず休むことも大切です。

これらのポイントを守ることで、熱中症のリスクを大きく減らすことができます。

続いて熱中症予防に関する追加のポイントや注意点についてもお伝えします。

屋外活動の時間帯に注意

特に暑さが厳しい時間帯（午前10時から午後3時頃）は避けるか、短時間にとどめる

ことをおすすめします。もし活動が必要な場合は、十分な水分補給と休憩を忘れずに行ってください。

室内の温度管理

室内でもエアコンや扇風機を利用し、適切な温度と湿度を保つことが重要です。特に高齢者や子供、体調が優れない方は注意が必要です。

周囲の人への気配り

家族や職場の同僚など、周囲の人の体調にも気を配り、熱中症の兆候（めまい、頭痛、吐き気、筋肉のつりなど）が見られた場合は早めに対応しましょう。

緊急時の対応

万が一、熱中症の症状が出た場合は、直ちに涼しい場所に移動し、水分補給を行い、必要に応じて医療機関を受診してください。重症の場合は、すぐに救急車を呼ぶことが重要です。

これらのポイントを日常生活に取り入れることで、熱中症のリスクを大きく減らすことができます。まだまだ厳しい残暑を無事に乗り切りましょう！





お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。入院患者さまの予約面会は、電話受付中です。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

☆「消火避難訓練の実施」☆

7月25日、消防署立会いの下で消火避難訓練が実施されました。

第一部 炊き出し訓練

第二部 夜間想定での訓練実施

第三部 消火器および消火栓訓練

の3部構成でとり行われました。

「火事だ！逃げろ！」と大きな声をかけることが重要です！



診療案内(8月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午 前	-	-	柿 沼	柿 沼	柿 沼	-
	午 後※1						休 診
総合診療② リハビリ	午 前	奥 山 (群大)	前 田 (群大)	瓜 田	関 (群大)	鈴 木 (群大)	(群大)
	午 後※1						休 診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※1 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応：月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 8月休日当番医：10日(外科)、24日(外科)となります。

※ 一緒に働けるスタッフも募集中です!!

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町大字伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL: <https://www.a-sakurahosp.com/>