

広報 4月号

さくら前線

春の健康特集

見えないリスクに注意！

PM_{2.5}・黄砂・紫外線対策

春は暖かく過ごしやすい季節ですが、実は体に影響を与える“見えないリスク”が増える時期でもあります。

特に注意したいのが、**PM_{2.5}・黄砂・紫外線**です。

それぞれの特徴と、日常でできる対策をご紹介します。

PM_{2.5}とは？

PM_{2.5}とは、非常に小さな粒子状物質のことで、肺の奥深くまで入り込みやすいのが特徴です。

咳やのどの違和感、気管支への影響などを引き起こすことがあります。

☆対策のポイント

- 外出時は不織布マスクを着用
- 数値が高い日は窓の開閉を控える
- 帰宅後は手洗い・うがい・洗顔を徹底
- 室内はこまめに掃除し、清潔を保つ

➡ 黄砂とは？

黄砂は大陸から飛来する細かい砂で、花粉や有害物質を付着していることもあります。アレルギー症状や目・鼻・のどの不調を引き起こす原因となることがあります。

☆対策のポイント

- メガネやゴーグルで目を保護
- 洗濯物は室内干しがおすすめ
- 飛散が多い日は外出を控える
- 帰宅後は衣服の花粉・砂を払い、早めに着替える

☀ 紫外線にも要注意

春はまだ日差しが穏やかに感じられますが、紫外線量はすでに増えています。知らないうちに肌ダメージが蓄積される時期です。

☆対策のポイント

- 日焼け止め(SPF 30以上)を毎日使用
- 帽子や日傘、サングラスを活用
- 紫外線の強い時間帯(10～14時)は特に注意
- 室内でも窓からの紫外線対策を意識

🌿 今日からできる！まとめ対策

日常生活の中で、少し意識するだけでも予防につながります。

- ✓ 外出時は「マスク＋紫外線対策」を習慣に
- ✓ 帰宅後は「洗う・落とす」を徹底
- ✓ 天気予報や飛散情報をチェック



📄 編集後記・ひとこと

春は新生活が始まり、外出の機会も増える季節です。体調を崩さないためにも、見えないリスクへの対策を心がけ、元気に過ごしましょう。



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いております。入院患者さまの面会は、実施中です。詳しくはホームページもしくは医事課まで

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

☆ 面会再開のお知らせ ☆

令和 8 年 3 月 23 日(月)より、入院患者様の面会を再開しております。

面会時間は月曜日～土曜日の 14 時 00 分～16 時 00 分までとし、1 回の面会時間は 10 分程度でお願いいたします。予約制ではありませんが、1 回につき 2 名までの面会とさせていただきます。

☆ 土曜診療(午前のみ)再開のお知らせ

令和 8 年 4 月 4 日(土)より、午前診療を再開いたします。なお、受付は 8:45～11:45 となっております。

診療案内 (4月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前	-	-	柿沼	柿沼	柿沼	休診
	午後※1						休診
総合診療② リハビリ	午前	奥山 (群大)	石川 (群大)	瓜田	中澤 (群大)	藤田 (群大)	休診※
	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

※ 4 月休日当番医: 12 日(外科)・19 日(内科)・26 日(外科)となります。

※ 土曜日は 4 月より毎週午前診療再開します。

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/>