

広報 7月号

さくら前線

夏本番・熱中症と夏バテを
いで元気に過ごしましょう

こんにちは。

7月は気温や湿度が高くなり、熱中症や夏バテが起こりやすい季節です。特に高齢の方は、暑さやのどの渇きを感じにくく、気づかないうちに体内の水分が不足してしまうことがあります。

今年の夏も元気に過ごすために、日頃から体調管理を心がけましょう。

熱中症を予防するポイント

こまめな水分補給を心がける
のどが渇く前に、少量ずつこまめに水分を摂ることが大切です。

適度な塩分補給も忘れずに
大量の汗をかいた場合は、水分だけでなく塩分も失われます。スポーツドリンクや経口補水液は状況に応じて活用しましょう。

室内でも暑さ対策を

室内でも熱中症は起こります。エアコンや扇風機を上手に使い、室温は28℃を目安に快適な環境を保ちましょう。

外出時は暑さを避ける工夫を

帽子や日傘を利用し、できるだけ日陰を歩きましょう。気温の高い時間帯（10時～15時頃）の外出はなるべく避けるのがおすすめです。

夏バテを防ぐ生活習慣

1日3食、バランスよく食べる

暑くなると食欲が落ちがちですが、たんぱく質やビタミンを意識して摂ることで体力維持につながります。

十分な睡眠をとる

睡眠不足は夏バテの原因になります。寝苦しい夜はエアコンを適切に使い、快適な睡眠環境を整えましょう。

適度な運動を続ける

涼しい時間帯に散歩や軽い体操を行うことで、体力維持や暑さに負けない体づくりにつながります。



こんな症状があれば要注意！

次のような症状がある場合は、熱中症の可能性があります。

- めまい・立ちくらみ
- 頭痛
- 吐き気
- 強いだるさ
- 筋肉のけいれん
- 意識がぼんやりする



症状を感じたら、涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給してください。改善しない場合や意識がはっきりしない場合は、ためらわず医療機関を受診しましょう。

今月の健康ワンポイント

暑い日は「まだ大丈夫」と思っている、体には負担がかかっています。

「こまめな水分補給」「適切な室温管理」「十分な休養」を意識し、暑い夏を元気に乗り切りましょう！
気になる症状や体調の変化がありましたら、お気軽に当院スタッフまでご相談ください。



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

★ 面会のお知らせ ★

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。

★ スタッフ募集のお知らせ ★

当院で一緒に働いてくれる方を募集しています。自分の資格や経験を地域医療に役立てたいという方はもちろん、ブランクがあって心配な方、医療・介護の経験がない方、資格を取りたいと意欲のある方も大歓迎です。興味のある方は、当院 HP 採用情報からエントリーまたはお電話でお問い合わせください。

診療案内 (7 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	戸 田 (群大)	久 保 (群大)	瓜 田	中 澤 (群大)	喜 連 (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

※ 7 月休日当番医：12 日(外科)・26 日(外科)となります。

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/>