

広報 8月号

さくら前線

夏を元気に！熱中症対策

こんにちは。

暑い日が続く夏は、熱中症に注意が必要です。

熱中症は、気温や湿度が高い環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなることで起こります。

特に高齢者や小さなお子さんは、暑さやのどの渴きを感じにくいことがあるため、周囲の方も気を配ることが大切です。

こまめな水分補給を

のどが渴いてからではなく、渴きを感じてから少しずつ水分をとりましょう。

汗をたくさんかいたときは、水分だけでなく塩分も適切に補給することが大切です。ただし、持病などで水分や塩分の摂取量に制限がある方は、医師や医療スタッフの指示に従っ

てください。

暑さを我慢しない

「エアコンは苦手」「電気代が気になる」と、暑さを我慢していませんか？

室内でも熱中症になることがあります。エアコンや扇風機を上手に使い、室温や湿度を快適に保ちましょう。外出時は、帽子や日傘を活用し、できるだけ日陰を選んで歩くこともおすすめです。

食事と休養も大切

熱中症に気をつけよう！
予防が大切です

バランスのよい食事と休養
しっかり食べて、十分な睡眠をとり、体調を整えましょう。

こまめな水分補給を
のどが渴く前に、こまめに水分をとりましょう。

暑さを避けよう
エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
外出時は、帽子や日傘を活用し、日陰を選んで歩きましょう。

こんな症状に注意！
めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、体がだるい、力が入らない、大量の汗、または汗が出なくなる、意識がもうろうとする、呼びかけに反応しにくい

もし、症状が出たら...
涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やそう。
水分・塩分を補給する（自分で飲める場合）。
症状が改善しない、意識がない、自分で水分がとれない場合はすぐに救急要請を！

毎日のちょっとした心がけで、熱中症を予防しましょう！

バランスのよい食事を心がけ、十分な睡眠と休養をとりましょう。

寝不足や体調不良の日は、熱中症のリスクが高まることがあります。無理をせず、体調に合わせて過ごすことが大切です。

こんな症状があったら注意

熱中症では、次のような症状がみられることがあります。

めまい、立ちくらみ

頭痛や吐き気

体がだるい、力が入らない

大量の汗が出る、または汗が出なくなる

意識が朦朧とする、呼びかけに反応しにくい

症状がある場合は、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やしましょう。水分を自分で飲めない、意識がはっきりしない場合は、すぐに救急要請をしてください。

暑い夏を元気に過ごすためには、「水分補給」「暑さを避ける」「十分な休養」が大切です。毎日のちょっとした心がけで、熱中症を予防しましょう。

ご自身だけでなく、ご家族や周囲の方にも声をかけながら、暑い夏を安全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。

中之条町祇園祭

8月1日(土)～2日(日)中之条町祇園祭が開催されます。

夏の疫病払いや商業の繁盛を祈るお祭りで江戸時代から続いている伝統行事です。ぜひお出かけください！



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	休診
	午後※1						休診
総合診療② リハビリ	午前	関口 (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

※ 8月休日当番医：2日(内科)・9日(外科)・23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/>