

健康メモ 第99回



“熱中症予防” 今年はコロナ感染防止と共に『新しい生活様式』で過ごしましょう！！

病院看護部長補佐兼ナーシングマネジャー 但木恵子

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が5月25日に解除されました。しかし、終息ではなく、いつ感染症の広がりがあるかもしれません。夏に向かい熱中症予防と新型コロナウイルス感染症予防対策も継続していく必要があります。

熱中症と新型コロナウイルス感染症の症状について、以下の通りまとめました。共通する症状は黄色の部分です。

		熱中症	コロナを疑う
症状	同じ様な症状	発熱※、倦怠感、筋肉痛、頭痛、嘔気・嘔吐 ※熱中症は高体温（大量の発汗→汗が出にくくなる）	
	他の症状	めまい、失神、筋肉の硬直、意識障害、けいれん、手足の運動障害、不快感	咳、呼吸困難⇒肺炎、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、下痢、味覚・嗅覚障害、眼の痛みや結膜の充血、関節・筋肉痛
関連する症状		濃縮尿：茶褐色⇒尿量も減少	尿の色は薄い黄色、尿量も正常⇒普段と変わらない

他にも特有の症状があります。それでも迷ったら、排尿の量と色が大事です。紅茶の様な茶褐色で尿量も少ない場合は熱中症が疑われます。どちらにしても速やかに病院を受診しましょう。（右上につづく➡）



Information

お盆期間の外来診療のお知らせ

お盆期間の外来診療は右記の通りです。ご来院の際はどうぞお気をつけておいで下さい。17日(月)からは通常通りです。なお、急患はこの限りではありません。まずは、お電話にてお問い合わせ下さい。

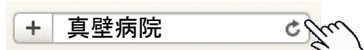
お盆期間の外来診療

8月 9日(日)	休診
10日(月)	休診
11日(火)	通常診療
12日(水)	通常診療
13日(木)	通常診療
14日(金)	休診
15日(土)	休診
16日(日)	休診
17日(月)	通常診療

■循環器内科専門外来 毎日外来診療を行っています。＊水曜午後は休診、金曜午後は隔週。詳しくはお尋ね下さい。

■リウマチ・膠原病外来 担当は若林病院(旧NTT病院)名誉院長 佐々木毅先生。8月は8日(土)、29日(土)

■健康コラム、医徳会ブログ、更新中！  
 ■スマートフォンサイトも更新しています！



スマホ用看護部サイトもご覧下さい！



診療予定もスマホでチェック！ アドレス <http://www.itokukai.or.jp/sp>

健康メモのつづき

今年の夏は、従来の熱中症対策に加えて「新しい生活様式」における熱中症予防行動が必要になります。次表の右に「新しい生活様式」における熱中症予防行動を示しています。



従来の熱中症対策	「新しい生活様式」における予防対策
① 暑さを避けましょう ●涼しい服装、日傘や帽子 ●少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分補給を！！	① 熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう ●屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合
② こまめに水分補給をしましょう ●のどが渇いていなくても水分補給 ●1時間ごとにコップ1杯 ●1日あたり1,200ml (500mlのペットボトル2.5本) ●多く汗をかいた時は塩分を忘れずに	② マスクを着用している場合 ●のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう ●強い負荷の作業や運動は避けましょう
③ 暑さに備えた体づくりをしましょう ●無理のない範囲で適度に運動 暑くなり始め時期から始めよう ⇒毎日30分程度	③ 冷房時でもこまめに換気をしましょう ●換気扇や窓開放で換気を確保し、室温が上がるのでエアコン温度設定をこまめに！
	④ 日頃から体調管理をしましょう ●毎朝の体温測定、健康チェック ●体調が悪い時は、無理せず自宅静養
	⑤ 3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、高齢者、子供、障害者への目配り、声がけをしましょう

これらの予防対策を参考にした上で、感染防止の3つの基本である①身体的距離、②マスク着用、③手洗いと3密(密集、密接、密閉)を避ける等の対策を取り入れた新しい生活様式を実践し、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



職員紹介 第169回

今回はリハビリのスタッフをご紹介します。

宇佐美 沙也加 《理学療法士》

- 出身地 仙台市 ●趣味 音楽鑑賞
- 好きな食べ物 寿司、辛い物
- 最近ハマっている事 眼鏡集め、帽子集め、SixTONESのジェシーくん。
- 最近とても驚いた事 実家暮らしなのですが、とうとう我が家で初めてゴキブリが出現！！家族全員で真夜中に悲鳴をあげました。



宇佐美(左)、我妻(右)

平成31年に入社して2年目となり、仕事にも少しずつ慣れてはきましたが、まだまだ勉強することは山ほどあると感じています。患者さんの為に技術と知識を身に付け日々笑顔でこれからも頑張っていきたいです。

我妻 有沙 《理学療法士》

- 出身地 宮城県 ●趣味 ライブに行くこと ●好きな食べ物 パスタ、果物
- 最近ハマっている事 King Gnu、アプリの脱出ゲーム。
- 最近とても驚いた事 通勤前に車のエンジンがかからなかったこと。

去年入社して今年で2年目になりました。社会人としての大変さを実感しています。まだまだ未熟な部分もあると思いますが、これからも患者様の退院後の生活を考えたりハビリが出来るように頑張りたいと思います。