



No. 130

Baton

The best attended team of next

お盆休みのお知らせ

暑中お見舞いを申し上げます。

暑い日が続いております。

脱水症や熱中症にならないよう、体調管理には十分にお気をつけ下さい。



8月16日(火) お盆休みとさせていただきますので、よろしくお願いします。

(急患の場合は、従来通り随時受け付けております。)



善意の窓

7月14日(木)「北上市緩和ケア支援事業ボランティア会」様より、会員さん手編みの“がん患者さん用の綿帽子”20個を寄贈していただきました。

幅広い患者さんを対象にした心遣いで、色・デザイン・サイズも多種多様で、季節に応じて利用できる、綿の糸にこだわった頭皮に優しい帽子です。

治療の副作用で脱毛に悩む患者さんに紹介し、有難く活用させていただきます。





なでしこプラン

熱中症予防のポイント



7月29日（金）なでしこプランの一環として、来院された患者さんを対象として『熱中症対策ミニレクチャー』を行いました。

熱中症予防のポイントや、予防のチェックの仕方などを、管理栄養士3名がリーフレットを配布しながら説明をしました。当日は外気温33℃だったこともあり、タイムリーな内容に患者さんには大変興味深く話を聞いていただきました。



熱中症に気を付けて！

マスクの着用により 熱中症のリスクが高まります



マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気がつかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

※院内でのマスクの着用は引き続きよろしくお願ひします

熱中症予防のポイント



暑さを避けましょう

・涼しい服装、日傘や帽子

・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動

・涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

・1時間ごとにコップ1杯

・入浴前後や起床後もまず水分補給を

・1日あたり1.2L(※)を目安に



・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに！



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

・窓とドアなど2カ所を開ける

・扇風機や換気扇を併用する



・換気後はエアコンの温度をこまめに再設定



暑さにそなえた体力づくりと 日頃から体調管理をしましょう

家にいる時間が長いと身体の「暑さへの慣れ」が進みません
無理のない範囲で運動やストレッチなど適度な運動を



・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

十分な睡眠 バランスの良い食事

食事をしっかりとる



6時間程度の睡眠

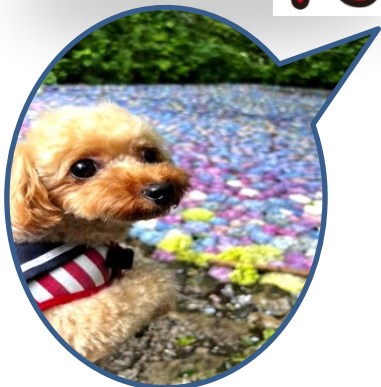
筋肉をつくるタンパク質を含んだバランスの良い食事

「おかしい!？」と思ったら病院へ
熱中症はめまい、頭痛、吐き気、倦怠感等の症状からひどい時は命の危険も!

※少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動しましょう!

おかしいと思ったら医療機関に相談を!

Point



※熱中症予防×コロナ感染症防止で「新しい生活様式」を健康に！(1-7)頁 2022年8月改訂版 (原稿省・厚生労働省) を参考に病院で作成

お問い合わせ先：北上済生会病院 地域医療福祉連携室

電話：0197-65-6120 (直通)

FAX：0197-64-1133 (直通)

