

健康だより

健康課・医療対策課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

熱中症にご注意ください！



熱中症は、高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かず、体の中の熱がたまることで発症します。また体調不良や暑に慣れしていないなど、個人の体調が原因となることもありま

す。特に主な症状として筋肉痛や大量の汗、さらには吐き気や倦怠感などが現れ、重症になると意識障害が起こります。

ここうした熱中症を予防するには、まず水分・塩分補給を心がけることが大切です。日常生活であれば、就寝前、起床時、入浴前後にコップ一杯(200

ml)ぐらいの水分を補給します。日中はコップ半分程度の水分を1時間に1回程度補給するとよいでしょう。運動時や作業時は大量に発汗するため、水分と共に塩分の補給も必要です。1ℓの水に2gぐらいの塩を入れた水を飲みましょう。なおビール等のアルコール類は利尿作用により水分を排泄してしましますので、水分補給には適していません。



暑さをできるだけ避ける工夫も必要です。室内にいるときは扇風機やエアコン、すだれや打ち水、カーテンなどを利用して適温を保ちます。最近では節電に対する意識の高まり等で、暑くても扇風機やエアコンを使用されない方もみえますが、気温や湿度が高い日は無理をせずに使用することが大切です。外出時は帽子や日傘なども忘れずに着用しましょう。

熱中症は一人ひとりが周囲に気を配り、予防を呼びかけることでも発生を防ぐことができます。ご家庭や職場、近所などで互いに声をかけながら、暑い夏を乗り切っていきましょう。

※熱中症予防を目的として環境省が提供する指標を「暑さ指数」といいます。屋外で行動する際の目安が3段階で示されます。インターネット等でご覧いただけますので参考にしてください。

(環境省熱中症予防情報サイト)
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
 (NHK NEWS WEB) 防(熱中症)
<http://www3.nhk.or.jp/news/heatstroke/>



下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

(急病患者に限ります)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

8・9月の担当医

8月		9月	
4日(日)	小林源博(こぼし整形外科)	29日(日)	大林秀成(秋原北醫院)
11日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	23日(月)	黒木尚之(黒木医院)
18日(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)	22日(日)	藤岡均(藤岡医院)
25日(日)	近藤靖士(近藤医院)	16日(月)	小池利幸(小池医院)
1日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)	15日(日)	田中隆平(甲内科クリニック)
8日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	8日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)

※報告日より担当医が変わる場合があります。
 ※9月15日の田中医師は中止となります。
 ※9月15日の田中医師は中止となります。
 ※9月15日の田中医師は中止となります。
 ※9月15日の田中医師は中止となります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

8月は食品衛生月間です

8月1日～31日は食中毒事故の防止と衛生管理の向上について普及啓発を図る、「食品衛生月間」です。食中毒を引き起こす細菌は高温多湿な環境で増殖が活発になります。温度や湿度などの条件がそろつと食物の中で増殖し、その食物を食べることでより食中毒を引き起こします。夏は細菌による食中毒が多発しやすい時期ですので食中毒予防の3大原則を心掛け食中毒を予防しましょう。

○細菌をこげない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物・食器に付かないようにこまめに手を洗いましょう。

○細菌を増やさない

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆるくなりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。付着した菌を増やさないために生鮮食品やお総菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れ早めに食べましょう。

○細菌をやっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。加熱して食べましょう。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌が付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

有毒植物に注意してください

山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことによる食中毒が発生しています。食用の野草と確実に判断できない植物は絶対に採らない・食べないようにしましょう。山菜に混じって有毒植物が生えていることもありますので山菜狩りなどをするときは、1本1本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受けましょう。

食品の調理や取扱には十分注意していただきますようお願いいたします。

高次脳機能障がい家族のつどい

脳外傷友の会 高志(家族会)の方を講師として、「災害の時に考えてきたことはありますか。」をテーマに題名の集いを開催いたします。参加をご希望される方は、事前に飛騨保健所にお申込みください。

日時：8月30日(金)13時30分～15時30分
場所：高山市保健センター機能訓練室
対象：ご家族、支援者
(福祉・医療機関等)
費用：無料
申込・お問い合わせ：飛騨保健所
(0577・33・1111内線312)

新病院は旧病院が老朽化し建物の維持が困難になったために移転新築されました。診療を始めて一年。床面積は1.5倍となり診療空間に余裕は出来ました。また病院周辺の療養環境も有効に利用できる様になってきました。しかし診療体制は旧病院のものをそのまま引き継いだものであり、本来病院に必要であったものを改めて新しく加わったものはありません。新しい診療科の開設に必要なスペースはありません。病院の要望に対し、下呂市は建設予算の大幅な削減により建物面積を現在の広さに決めたからです。結果的には病院建設にかかった費用を返済する額が減少し今後の病院運営の重荷を減らすことにはなりました。

新病院は旧病院が老朽化し建物の維持が困難になったために移転新築されました。診療を始めて一年。床面積は1.5倍となり診療空間に余裕は出来ました。また病院周辺の療養環境も有効に利用できる様になってきました。しかし診療体制は旧病院のものをそのまま引き継いだものであり、本来病院に必要であったものを改めて新しく加わったものはありません。新しい診療科の開設に必要なスペースはありません。病院の要望に対し、下呂市は建設予算の大幅な削減により建物面積を現在の広さに決めたからです。結果的には病院建設にかかった費用を返済する額が減少し今後の病院運営の重荷を減らすことにはなりました。

新病院開院一周年を迎えて

手当の増額、看護師の仕事を補助する看護助手の増員、保育所など勤務環境の整備をはかることによって看護師を増員しなければ診療収入を増やすことは出来ず病院の健全な運営に支障を来します。最近、地域外から看護師を求めるとはたいへん困難で、当地域の病院で働ける看護師は当地域出身者に期待せざるを得ない状況です。そのような中で下呂市では看護師修学資金貸与制度を設けており下呂市で働く看護師の増加が期待されています。病院も新しくなった折、多くの貸与者の皆さんが金山病院で働いて地域を支えていただくことを期待しています。今後、より積極的な看護師対策のために病院経営では常設である病院独自の奨学金制度の創設も必要と考えます。公務員数削減のため総定員が決められています。しかし病院は働く人の人数によって

収入が決められている企業であり、人を減らせば収入が減り経営が成り立たなくなり。また病院は、人が人を世話する意味ではサービス業でありサービスを良くするためには人が必要です。現在のところ、サービス向上のために足りない人員は非常勤職員とボランティアに頼ることになります。金山病院では看護師の指示に従って診療の補助を行う非常勤の看護補助者を募集しています。また、どのような形でもお手伝いいただけるボランティアを求めていますので、ご意志のある方は病院事務課までお申し出ただければ幸いです。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集しております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。



平成25年度難病セミナー 日時：8月21日(水)14時～15時30分 場所：高山市総合福祉センター3階 作業室 対象者：パーキンソン病患者の方とそのご家族 内容：講演「パーキンソン病とリハビリテーション」 講師 古川病院理学療法士 土井雅史さん 申込・お問い合わせ：飛騨保健所 (0577・33・1111内線3008) ※8月14日(水)までに申込みが必要です