

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 ☎62-3111
 下呂 ☎25-2680
 金山 ☎32-4500

熱中症に注意しましょう！

夏は何かと体調を崩しやすい季節です。なかでも熱中症はこの時期に多く発生します。

気温による熱中症予防のための行動の目安

温度基準	注意事項	熱中症予防のための運動指針
35℃以上	高齢者においては安静状態でも熱中症が発症する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則禁止
31～35℃	外出時は炎天下を避け、室内は室温の上昇に注意する。	激しい運動は注意
28～31℃	運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休息を取り入れる。	積極的に休息
28℃以上	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症が発症する危険性がある。	積極的に水分補給

「日常生活における熱中症予防指針」（日本生気象学会）より



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。また体調不良や暑さ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。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1杯（200ml）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、体重の2%以上の脱水にならないように注意します。大量に発汗する運動や作業をする時には、0.2%程度（1ℓの水に2gの塩を入れる）の塩分を含む水分で補給する必要があります。飲酒時は、アルコールによる利尿作用により飲酒量以上の水分を排泄しますので、飲酒後は水分を十分に補給するようにしましょう。

また高齢の方や障がいを持つ方、お子さんなどののどを渇きを感じなくても、こまめに水分補給をするよう、周囲の人の見守りが必要です。

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。最近は節電に対する意識の高まりにより、暑くても扇風機やエアコンを使用しない方もおられますが、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発生を防ぐことができます。家庭や職場、ご近所などで互いに声をかけながら、夏を健やかに乗り切ってください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

診療科目 内科、小児科（急病者に限りませす）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

※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。

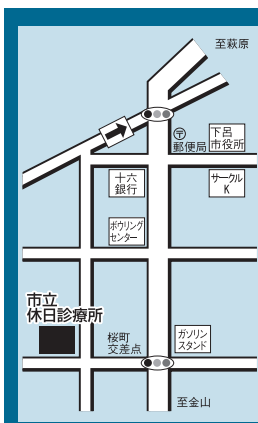
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

8・9月の担当医

8月	9月
5日(日) 小池利幸(小池医院)	30日(日) 黒木尚之(黒木医院)
12日(日) 二村 克(二村医院)	23日(日) 藤岡 均(藤岡医院)
19日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科)	22日(全休) 細江昭比古(市立中原診療所)
26日(日) 小林源博(ばやし整形外科)	17日(全休) 奥村昇司(あむらクリニック)
2日(日) 近藤靖士(近藤医院)	16日(日) 大塚正議(大塚貴顕眼科)
9日(日) 近藤靖士(近藤医院)	9日(日) 田中隆平(甲内科クリニック)

※都合により担当医が変わることもあります。

※9月17日の田中医師は中ぎ生以下の診療をいたします。事前に電話で確認の上、下呂急病診療所・金山病院を診てください。



※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！

昨年、飲食店で食肉を生食した小児等数名が食中毒で死亡する事件が発生し、新聞等で報道されたことは、覚えておられる方も多いと思います。食品衛生をおろそかにする事は、時に命に関わる重大な問題となります。

8月1日～31日は食の安全の確保について普及・啓発を図る「食品衛生月間」です。健康的な暮らしをお



くる上で、安全・安心な生活を確保する事は欠くことができない大切な要因のひとつです。食品の購入・保存・下準備・調理の過程で「菌をつけない（手洗い）、菌を増やさない（冷却）、殺菌する（加熱）」の食

エイズ・ウイルス肝炎の相談・検査のお知らせ

飛騨保健所では、エイズやウイルス肝炎に関する相談や検査を無料・

中毒予防の三大原則を心がけ、食中毒を予防しましょう。特に夏は細菌による食中毒が多発しやすい時期ですので、食品の調理や取り扱いには十分注意をして頂きますようお願いいたします。

匿名でお受けしています。HIVウイルス（エイズ）の抗体検査は、結果が早くわかる「迅速検査」を実施しますので陰性の結果は検査当日にお伝えする事が可能です。
毎月2回、木曜日に行っていますが、実施日の前日17時までには予約が必要です。お問い合わせや予約は、飛騨保健所健康増進課 0577・33・1111（内線309または310）へご連絡ください。

下呂市立金山病院は8月1日、新しく開院しました。それに伴い旧病院はその機能がすべて新病院に移され、約八十年続いたその歴史を終えました。旧病院の運営に際しましては、多くの方々から受診していただき病院を支えていただきました。また、病院周辺の皆さんには防災訓練や清掃ボランティアなどで多大なご協力をいただきました。ここに厚くお礼申し上げます。また、病院の老朽化による

施設の不備が病院周辺の住環境を悪化させていたことに対しては心からお詫びを申し上げます。

◎新病院では、床面積は旧病院の1.4倍になりました。これによって病院を運営する上で必要な最低基準は満たされましたが、新しい機能が加わったわけではありません。診療体制は今までと全く変わりありません。

◎病院の運営は、皆さんからの受診料によって成り立っていると、いつも申し上げていますが、受診したくても交通などその手段がない方が増えています。これは新病院でも同様です。地域での生活を支えていくためにも、受診手段についてはボランティアなども含めて皆さんとともに考えていかなければなりません。病院を維持していくためにも最も重要な課題です。

◎新病院では検査、投薬などの事務的な処理にオーダーリングシステムを導入しました。操作に慣れるまでは診察に時間がかかり、待ち時間が長くなります。運営の正確性を期すためには避けて通れないシステムですのでよろしくお願い致します。

◎旧病院では検診を一般外来診療と同じ場所で行っていましたが、新病院ではこれを改めました。検診センターを設け、

新病院をよろしく

検診フロアへの出入と待合室は外来患者と分離し、一般患者との接触をできる限り少なくするようにしています。

◎新病院で唯一機能を拡充したのは人工透析です。金山病院での人工透析を希望する方が増えていますので、地域での生活を支えるために、5床から10床に増床しました。対象者を増やすためには看護師を増やす必要があり獲得に努力しています。

◎新病院では経営効率から入院ベッド数を14床減らして99床としました。療養病床は旧病院では46床ありましたが施設の基準にあわず、十分な療養環境が得られていませんでした。1床あたりの面積を改善するとともに、下呂市の実情を考慮し49床としました。

◎肥満、糖尿病など生活習慣病や膝、腰の痛みを持つ方々には、運動の必要性をお話しています。時間があれば隣接する

スポーツセンターで運動療法士の指導の下に適切な運動を行うこともできます。院内には売店がありますが、外来者用食堂はありません。旧病院でもご不自由をおかけしましたが、新病院では周辺施設をご利用いただけます。

◎新病院の建設は、旧病院の施設設備の老朽化で診療の継続が困難になってきたことが唯一最大の理由です。加えれば同じ税金、同じ保険料、同じ医療費を払っているのだから受療環境は平等であるべきという理念の元に、皆さんのご意見を取り入れながら、多くを望まず身の丈に合った病院作りを目指したものです。新病院の運営にはおおきな困難を伴いますが、皆さんが病院を受診される事が病院を支えます。職員一同もいっそうの努力をいたしますのでよろしくお願いたします。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦