

健康だより

熱中症の予防法



熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなかつたりすることにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起ります。

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響しておこります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。とりわけ運動時などは、こまめな水分補給が必要です。「のどが渇い

熱中症から子どもを守る

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

たな」と思った時にはすでに体は脱水症状に陥っている場合があります。ですから「のどが渇いたな」と思つ前に早め早めに飲むことがポイントです。また汗をかいたら失つた水分と一緒に適切な塩分の補給も必要です。

特に子どもや乳幼児は、晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、大人以上に暑い環境にいることになります。また、体温調節機能が未熟であることに加え新陳代謝が活発で大人より汗をかきやすいうえに、自分から水分を取らないことが多いので要注意です。

こまめな体温測定や、通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用、保冷剤、水・冷たいタオルなどによる体の冷却、日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩など、体調に合わせた取り組みや外出時の準備を心がけましょう。

7月13日から気象庁では、予想最高気温に基づく「高温注意情報」を発表し熱中症への注意を呼び掛けています。「高温注意情報」が発表されるような猛暑が予想される場合には、特に注意してください。

※参考 厚生労働省ホームページ、環境省ホームページ『チャイルドヘルス』
7月号（診断と治療社）



		9月			8月			8・9月の担当医	
		25日	23日	21日	14日	7日	4日	28日	21日
診療科目	日曜、祝日、年末年始	（日）	（金）	（日）	（日）	（日）	（日）	（日）	（日）
内科、小児科（急病患者に限ります）	午前9時～午後3時	阿部親司（阿部医院）	二村克（二村医院）	小林源博（こばやし整形外科）	奥村昇司（おくむらこうじ）	近藤靖士（近藤医院）	村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック）	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医院）	田中隆平（市立中野クリニック）
下呂市森801-10（下呂市民会館内）	※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）	診療日	8月	9月	8月	7月	4月	8月	9月
☎ 24-1200	※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。	診療時間	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時

※都合により担当医が変わることもあります。
※9月23日の田中医師は中学生以下の診療を行いません。下呂温泉病院を受診ください。

下呂市立休日診療所

☎ 24-1200

診療科目 内科、小児科（急病患者に限ります）

●リハビリ部門 リハビリは、急性期から慢性期まで幅広い入院患者に対応する病院ではなくてはならないタツフの確保が重要な課題です。

もので、現在のリハビリ室は、定められた施設の基準を満足させるものではあります。新病院では、各療法士が活動できる十分な広さを備えたものとなります。プライバシーにも配慮した設備を取り入れています。また現在は、外来患者に対する運動療法についてはその実施が困難でしたが、新病院では周辺の運動施設の利用が容易になり、健康管理の面で運動療法がより効果的に行えるようになります。

● 給食 現在の調理室は、設備や環境が老朽化し時代遅れとなっています。新病院ではオール電化の最新調理設備を備えます。湿式だった床は乾式とし、衛生的な環境となります。新しい調理

新病院の機能

方式を取り入れ、作業の省力化、効率化を目指します。温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、食事を効率よく提供できるようになります。

● **管理部門** 新病院では、ロードコストで高機能という観点から専用の院長室や応接室は設けていません。これらは、使用頻度も少ないので兼用となっています。それに対して、医局は医師の活動を支援するためにも十分なスペースを設定しました。

● **病院訪問者関連施設** 病院内売店は、入院生活に必要な最低限度のものを扱うことになり、その他の必要なものは院外施設をご利用いただくことになるでしょう。病院来訪者のための食

● **職員対応施設** 不十分だった職員食堂や、職員更衣室は新病院においても十分とはいえないが、一応まとまつたスペースとして設置できました。いまでもなく病院は、職員に対して食事の場を提供するのみで食事を提供することはありません。

新病院は、周辺施設で利用できるものはできる限り有効な利用を考え、院内での整備は避け費用の削減を図るという方針で建設を進めています。

子宮頸がん予防ワクチンの接種について、ワクチン量のひっ迫により本年3月から初回接種の差し控えを行つておりましたが、このたびワクチンの供給量が確認されたため、接種が再開となりました。

これは「下呂市子宮頸がん等ワクチン接種費用緊急助成事業」に基づく、高校1年生相当から中学1年生の女子を対象としたもので、市が交付する予診票で接種した場合に接種料金を全額助成します。

子宮頸がん 予防ワクチン接種の再開

高2相当の方の麻しん風しん予防接種

子宮頸がん

予防ワクチン接種の再開

子宮頸がん予防ワクチンの接種については、ワクチン量のひつ迫により本年3月から初回接種の差し控えを行つておりましたが、このたびワクチンの供給量が確認されたため、接種が再開となりました。

これは「下呂市子宮頸がん等ワクチン接種費用緊急助成事業」に基づく、高校1年生相当から中学1年生の女子を対象としたもので、市が交付する予診票で接種した場合に接種料金を全額助成します。

高2相当の方の麻しん風しん予防接種

麻しん風しんの予防接種は、高校3年生相当の方を対象に第4期の接種を実施していますが、法改正により、高校2年生に相当する年齢で海外に行く方も対象として実施されることとなりました。対象の方やその保護者の方は保険証や母子健康手帳をお持ちの上、最寄りの保健センターまでお問い合わせください。

日本脳炎予防接種の予診票交付日程

先月号でお知らせしました、7歳

8月の予診票交付日				
馬瀬	金山	下呂	小坂	萩原
8月26日	毎週火曜日	毎週水曜日	(8月11日のみ)	毎週木曜日
9時～11時	9時～17時	13時～17時	(13時～17時)	9時～12時

※開設日に都合が悪い方はお問い合わせください。

● 飛驒保健所健康増進課
● 8・9月の開催日
8月29日（月）下呂保健センター
9月26日（月）馬瀬中央公民館

こころの健康相談（精神保健相談）

半以上（ただし平成7年6月1日生以降）の方の日本脳炎予防接種について、8月は左表の日程で各地域の保健センター（馬瀬は振興事務所）で予診票を交付します。接種を希望される保護者の方は母子健康手帳をお持ちの上、お越しください。

人間関係の不安や悩みがある・ひきこもりで悩んでいる・アルコールのことで悩んでいる・高齢者の行動で気になることがある――こんなとき、気軽にご利用ください。専門医・