

健康だより

健康医療課

☎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

熱中症に気をつけましょう！

熱中症は、高温で湿気が多い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、体の中の熱がたまってしまったり発症します。また体調が良くなかったり夏の暑さに慣れていないなど、個人の体調が原因で発症することもあります。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、重症になると意識がなくなり、死に至る可能性もあります。熱中症にならないために、次のことに注意しましょう。

●水分・塩分補給を心がける

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しょう。日中はコップ半分程度の水分を1時間に1回程度の補給を心がけるとよいでしょう。外で運動や作業をする時はたくさん汗をかきますので、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。スポーツドリンクも手軽に利用できますが、糖分が多い場合がありますので飲み過ぎにはご注意ください。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いますので、水分補給には適していません。

高齢の方や障がいをお持ちの方、お子さんなどののどを渇きを感じなくても、こまめに水分補給ができ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を心がける

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。最近では電気の節減に対する意識の高まりで、暑くても扇風機やエアコンを使用されない方がみえますが、気温や湿度が高い日は無理をせずに使用すること

とが大切です。また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防ぐことができます。ご家庭や職場、ご近所などで互いに声をかけながら、暑い夏を乗り切ってください。

●熱中症が疑われたら！

周りで熱中症が疑われる方を見かけたら、

- ・冷房の効いた室内や風通しの良い木陰など、涼しい場所へ避難させる
- ・衣類をゆるめ、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす
- ・水分補給をさせる



以上を行ってください。自力で水分が飲めなかったり、意識がない等の場合はすぐに救急車を呼びましょう。

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

(急病患者に限りです)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

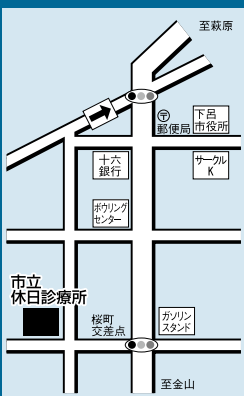
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※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

9月		8月	
30日(日)	今井直人(花田医院)	30日(日)	阿部親司(阿部医院)
23日(水)	小池利幸(小池医院)	23日(日)	小池利幸(小池医院)
22日(火)	小林源博(こげやし整形外科)	16日(日)	黒木尚之(黒木医院)
21日(月)	細江昭比古(市立中原診療所)	9日(日)	藤岡均(藤岡医院)
20日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科)	2日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)
13日(日)	大林秀成(萩原北醫院)		
6日(日)	中田宗彦(中田医院)		

※地上デジタル放送が実施されています。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送またはチャンネル下呂のデータ放送(12ch)でもご覧いただけます。

うつ病患者家族教室のお知らせ

ご家族にうつ病の方がおられる方々を対象に、うつ病についての理解や対応方法を学んだり、同じ立場にある家族との情報交換ができる場として、見出しの教室が開催されます。



参加は無料です。ご希望の方は飛騨保健所へ事前にお申し込みください。

日時 平成27年8月20日(木)

午後1時30分～午後3時30分

場所 高山市総合福祉センター

3F 作業室

病院は利用される方々に様々な方法で情報を提供しています。金山病院で行っている、病院の診療情報、医学情報などをお伝えする手段についてお話ししましょう。

インターネットを利用しておられる皆さん。金山病院ホームページをご覧になっていませんか。ホームページを開くと「院長挨拶」をはじめとして各種情報をご覧いただけます。「病院の主張」はぜひご覧いただきたいページです。「外来担当医師予定表」では、各科の診療内容、専門外来の説明、診療している疾病に関する医療情報などが得られます。「看護科のご紹介」では、金山病院における看護師の活躍を紹介し、今後金山病院で勤務したい看護師の参考になる情報を載せています。「地域連携室のご紹介」

内容 講演「うつ病に対する

家族の関わり方」

講師 医療法人生仁会 須田病院

訪問看護ステーション管理者

北平 かず子 先生

対象者 うつ病患者の家族

お問合せ先・飛騨保健所

☎0577・33・1111(内線311)

自治会活動における受動喫煙防止対策に関するアンケート結果

タバコは、喫煙者だけでなく、その煙を吸い込むこと(受動喫煙)でタバコを吸わない人にも健康被害をもたらすことが判っています。健康医療課で

は5月31日の世界禁煙デーにあわせ、自治会活動における受動喫煙防止対策の状況についてアンケート調査を実施しました。その調査結果についてお知らせします。

①会議中の喫煙について

回答のあった155の自治会の約4分の3にあたる116の自治会で「会議中は禁煙」としています。



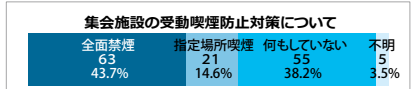
②集会施設の受動喫煙防止対策について

144ヶ所の集会所について回答があり、全面禁煙としている集会施設

設は半数を下回る43・7%、指定場所での喫煙いわゆる分煙をしている施設は14・6%でした。一方、禁煙や分煙等の受動喫煙防止対策を講じていない施設は55箇所、約4割ありました。

地域ぐるみの健康づくり

健康づくりは、1人ひとりが取り組むこともありませんが、周りの環境も重要です。受動喫煙防止対策のように、みんなが協力してできることもあります。タバコの喫煙ルールを通じて、地域ぐるみの健康づくりについて考えてみましょう。



病院からの情報発信

病院ホールおよび外来待合室では大型モニターで季節の花などの写真をはさみながら、お知らせ、健康に役立つ医療情報などを映し出しています。受診された方々が待ち時間を過ごすためばかりでなく、一般の方々にも健康情報などを提供できるように今後も計画してまいります。なお、一般の方々からも写真の募集をしています。プライバシーに配慮しながらご覧できればと考えています。また、設備の危弱性のためスマホに反応し画像が乱れます。ご配慮をお願いいたします。文庫ホールの図書コーナーでは健康に関する書籍をそろえています。また、胃の手術をした人たちの会誌、アルファックラップ誌を置いて皆さんのご利用をお待ちしています。外来待合室正面の書架には医師会提供の医療情報綴りを置き、壁

には時期に応じた情報を掲示していますので待ち時間などを利用してご覧ください。毎月発行される広報「健康たよりのコーナー」で時期に応じたコラム「フロムドクター」を掲載しています。また、地域によって隔月に金山病院便りを配布し病院の診療体制や季節に応じた医療情報などをお知らせしています。今後も皆さんからご意見をいただきながら、よりよい情報発信を心がけていきたいと考えています。病院が発信する各種情報をぜひご利用ください。下呂市立金山病院 顧問 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。