

さくら会 ふれあい講座 を開催しました!!



当院内科 西願司医師が講演

地域住民の皆さまの健康増進を目指し行っている『さくら会ふれあい講座』4回目を迎えました。今回は「脱水症予防」をテーマに行いました。



参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



検温と手指消毒で感染予防！
『密』にも気を付けながら開催しました。

次回も状況を見て行いたいと思います。

脱水症・熱中症を予防するには…

①暑さを避ける

- ・エアコンで温度調節（室温24℃～28℃）
- ・換気を忘れず（エアコンはつけっぱなし）
- ・暑い日、時間帯は外出を避ける、無理をしない（35℃以上）
- ・涼しい服装
- ・急に暑くなった日は要注意



②正しくマスクをつける



- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクを外す
- ・マスク着用のままの高負荷作業、運動を避け、周囲の人との距離をとってマスクを外して休憩をとる

高温多湿でのマスク着用は熱中症リスク

③こまめに水分補給

- ・喉が渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2ℓ（5～15℃）を目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も（体重減少量の7～8割程度の水分補給）

脱水になると熱中症になりやすい！

④健康管理と体力作り

- ・日頃からの体温測定
- ・熱くなり始めの時期から適度な運動
- ・毎日30分、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で行う



ご高齢の方、お子様、障害をお持ちの方は熱中症になりやすいので気を付けましょう！

チェック 熱中症時の応急処置



熱中症を疑う症状あり

(めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、痙攣、手足の運動障害、高体温)

はい

いいえ

呼びかけに応える

救急車を呼ぶ

↓ 涼しい場所に避難し服を緩めて休む

自力で水分摂取可能

医療機関へ

↓ 水分・塩分を補給

症状がよくなった

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅

小松市健康診断 実施中!!

当院で受診できます。この機会にご自身の健康チェックをしましょう。

●小松市はつらつ・長寿健診 期間：7/15～10/15

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 11:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00 ~ 4:30	○	○	○	※1	○	○

※1…午後2:30より開始

●小松市胃がん検診 期間：8/1～10/31

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:00	○	○	×	○	○	○
午後 2:30 ~ 4:00	○	○	×	○	○	×

事前予約もできます。
 詳しくはお問い合わせください。

●小松市大腸がん検診 期間：7/15～10/31

(容器の受渡しは10/15まで)

感染防止のため面会を原則禁止とさせていただきます。

ご協力をお願い致します。下記の時間で荷物の受渡し、テレビ電話による面会を実施中です。

注 荷物の受け渡し、テレビ電話ともに日曜・祝日は実施していません。

森田病院

荷物受渡時間

月～土曜日 午後2:00～5:00

テレビ電話でのご面会時間

2階病棟 火・木

3階病棟 水・金 午後2:00～5:00

さくら園

荷物受渡時間

テレビ電話でのご面会時間 ともに

月～土曜日 午後2:00～4:00

【お問い合わせ】 森田病院：0761(21)1555
 さくら園：0761(21)7261