



クローバー



ホームページ <http://akiyoshihp.jp>

【理念】 医療法人秋芳会は医療・保健・介護、各領域のサービスを一体的に提供し地域に開かれ、地域に選ばれ、地域に親しまれる法人を目指します。

～ 熱中症に気をつけよう ～



秋の気配が少しずつ感じられてきましたが、まだまだ暑い日が続いています。熱中症対策はまだ必要です。ここ数年、新聞やニュースなどで熱中症の話題が多く発信されています。対策をしっかり行い無理なく過ごしていきましょう。

熱中症になりやすい環境とは？

- ・気温が高い日（気温が31度を超えると危険、35度を超えると超危険とされています）
- ・気温がさほど高なくても、前日までに比べて急激に気温が上がった時や湿度が高い時（ムシムシしている時）

どんな時になりやすい？

- ・運動部の練習や屋外労働で、まだ暑さに慣れていない時
- ・練習や労働が長時間続き、疲労が蓄積している
- ・睡眠不足の翌日や深酒をした翌日
- ・下痢が続いている時、発熱している時

・涼しい服装 ・帽子 日傘



・日陰

・水分補給

どの様な人になりやすいか？

- ・暑さに慣れてない人、日頃運動をしていない人、体の大きい人
- ・乳児、小児、高齢者（活動性の低い人ほど危険が高くなります）

汗をかいた場合等失われた分の水分や、塩分を摂っていないと熱中症になってしまいます。また、乳幼児や高齢者など、自分の不調を周囲に上手く伝えることが苦手なため、声掛けなどを行い変化に注意が必要です。

暑い場所を避ける、服装を工夫する（風通しの良いものなど）、水分補給をこまめにするなど、予防・対策が大切です。

☆ お知らせ ☆

- 後期高齢者医療受給者証が令和1年8月より新しくなっています。新しい受給者証をご提示ください。
- **生活習慣病予防健診のご案内（協会けんぽ）**
生活習慣病予防健診は、企業の健康保険加入者の35歳～74歳の方が対象となっています。健診の予約日時や内容、料金などについては、総務課までお尋ねください。
当院では胃カメラを推奨しています。
- **第1回 秋吉病院 いきいき健康教室を開催します**
令和元年9月21日（土）15時～16時 場所 秋吉病院 4階会議室
「寝たきりにならない、させない体づくり」～運動と食事について～
講師 秋吉病院 健康運動指導士 白石拓



自分の体のことを知り、健康に過ごしていこう

真夏の暑さが過ぎ、秋へと季節が変わってきています。秋は“スポーツの秋”でもありますね。スポーツを行い、心地よい汗を流して心身共に健康で過ごせるように取り組んでいきましょう。そのためには、自身の体のことを知ることが大切です。

当院では、そのお手伝いとして、『健康づくりのための検査・測定』を行っています。

自身の体のことを知り、自身に合わせたプログラムで無理なく、健康な体を作っていきます。気軽にご利用ください。

健康づくりのための検査・測定案内

ワンコインから手軽に検査のみ可能です。どうぞ、ご利用ください。

体成分分析（インボディ検査）

インボディは脂肪・筋肉量だけではなく、体内の水分・蛋白量など体組成を測定する装置です。

（検査時間5分）



料金：500 円/回

心肺持久力測定

自転車エルゴメーターを使用し、運動中の血圧・心電図を見て、呼吸、循環機能を判定し、体力の指標となる最大酸素摂取量を測定します。

検査後は、安全かつトレーニング効果の高い運動処方を説明します。

（検査時間 30 分）



料金：3,000 円/回

骨密度検査

骨粗鬆症を診断するために、骨密度を測定します。当院では、エックス線を用いた DEXA 法で骨密度を測定しています。DEXA 法は、骨密度検査の中でも、最も精度の高い方法とされています。

（検査時間 5 分）



料金：500 円/回

それぞれの検査は予約制となっています。お問い合わせ・ご予約は、当院受付窓口または、お電話でお願いいたします。

秋吉病院（担当：こながわ）

0973-23-0808

日田市豆田町5-20 <http://akiyoshihp.jp>

受付時間
平日： 8:30~11:30 13:30~17:00
土曜日： 8:30~11:30
休診： 日曜・祝日 お盆・年末年始

編集後記



ようやく、真夏の太陽の日差しから、少しずつ和らぎ始めたと感じるようになりましたね。いかがお過ごしでしょうか。日中はまだまだ暑さ厳しく注意が必要です。体調管理をしっかり行い元気に過ごしていきましょう。

秋吉病院広報委員会一同