



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。

熱中症に気をつけて過ごしましょう！



熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。通常、発汗(汗の蒸発)や、皮膚に血液を集めることで起こる皮膚温上昇による外気への熱伝導により、体温は低下します。しかし、体のバランスが破綻すると体に熱がたまり体温が上昇し、熱中症となります。

◎ 熱中症が起こりやすい条件

熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑いなか運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが、実際はこうした典型的な場面ばかりではありません。実は、梅雨の合間に突然気温が上がったなど、身体が暑さに慣れていない時期にかかりやすい病気でもあります。気温や湿度が高い時、風が弱く日差しが強い時、照り返しが強い場所、急に暑くなった時は注意が必要です。意外なところでは、気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。また、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあり、救急要請時の発生場所では、住宅等居住施設が全体の37%を占め最も多く、次いで道路・交通施設が25%を占めています。最近ではこのような室内型熱中症が注目されています。

◎ 熱中症は予防が大切

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。一方で、新型コロナウイルスの感染を防ぐために、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「3密(密集、密接、密閉)を避ける」といった「新たな生活様式」を実践することも求められています。新たな生活様式の中で、熱中症を予防するために、次のようなことに気をつけましょう。

(1) 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給する。



(2) 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を入れましょう。

新型コロナウイルス感染症対策

まだまだ、新型コロナウイルスの影響は続いています。感染拡大防止には、日常生活の中での感染対策が重要となります。一人ひとりが出来ることをしっかりと行っていきましょう。

基本的感染対策

感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い



□人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける

□会話をする際は可能な限り真正面を避ける

□外出時や屋内でも会話をする時、人との距離が十分取れない場合は、症状が無くてもマスクを着用
(夏場は熱中症に注意する)

□家に帰ったら先ず手や顔を洗う(人混みの多い場所に行った後は、出来るだけすぐに着替える、シャワーを浴びるなどすると良い)

□手洗いは30秒かけて水と石鹼で丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

☆ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

移動に関する感染対策

□感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動を控える

□発症した時のために「誰と」「どこ」で会ったかをメモしておく(接触アプリ COCOA の活用を)

□地域の感染状況に注意する

日常生活を営む上での基本的な生活様式

□こまめに手洗い・手指消毒

□咳エチケットの徹底

□こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)

□身体的距離の確保

□「3密」の回避(密集・密接・密閉)

□一人ひとりの健康状態に応じた運動、食事、禁煙など、適切な生活習慣の理解・実行

□毎朝の体温測定、健康チェック(発熱又は風邪症状がある場合は無理せず自宅で療養を)



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

お知らせ

◎発熱・風邪症状などがみられる場合の受診について(新型コロナウイルス感染対策)

受診をされる前に先ず、病院へお電話をして下さい。⇒病院駐車場に到着したら携帯電話で連絡をして下さい。スタッフが車までお声をかけに行きます。状況を確認し診察をします(必ずご家族様などの同伴者をお願い致します)。

来院の際は必ずマスクの着用をお願い致します

◎面会制限を継続中です。ご迷惑をおかけしておりますが、ご協力を宜しくお願い致します。今後、変更となる場合がありますので随時お知らせ致します。

◎「後期高齢者医療受給者証」「国民健康保険証」「限度額適用認定証」が令和2年8月より新しくなっています。ご提示をまだされていない方は、受診時に当院窓口へご提出をお願い致します。

編集後記



今年、開催予定の東京オリンピックが延期となり物足りなさを感じた方も多いことだと思います。新型コロナウイルスの早い終息を願わずにはいられませんね。手洗い、うがい、マスク着用を継続し予防していきましょう。

秋吉病院 広報委員会一同