



〒519-2505  
大台町江馬127報徳診療所  
☎0598-76-1133

2023年8月5日発行 第57号

≪裏面記事≫

- ・職員紹介（吉田事務員）
- ・検診受診者へのお願い
- ・ワクチン接種情報
- ・R5年度外来担当表 など

熱中症の約 **4割** が「**室内**」で発生しています！

『**室内熱中症**』をご存知ですか？熱中症といえば、その多くが炎天下の屋外で発症していると思いがちですが、実はその**4割**は「住居の室内」で起こっています。

室内での熱中症は、室内で過ごしている間に室温や湿度の上昇など、環境要因で起こるほか、屋外での活動後に室内で適切に体を冷やすことが出来なかった場合や、夜間に冷房を使用しないことで屋外の気温が下がっても室温が上がり、寝ている間になる場合もあります。

[室内で熱中症になりやすい状況・場所]

- キッチンで火を使った調理をする
- ベランダで洗濯物を干す
- トイレ、脱衣所、洗面所、浴室など、  
冷房の効かない場所・狭い場所の掃除中

- 入浴時
- 睡眠中



特に高齢者の方は  
注意が必要です！

暑さや  
のどの渇きを  
感じづらい

汗をあまり  
かかない



水分が  
不足しがち

[室内の熱中症を防ぐ方法]

- 扇風機やサーキュレーターを利用して風通しをよくする
- 入浴の前後はしっかり水分を補給し、湯の温度を熱くしすぎない
- 温湿度計で確認し、エアコンで適切な室温管理をする

室温 28℃を超えない

湿度 50~60% 目安に

- 水分補給はのどが渇く前に麦茶や経口補水液がおすすめ

(カフェインを含まないもの)



緑茶

ビール

(薬剤師：保田あゆみ)

## 職員紹介 NO.15

## 吉田 真奈巳 (医療事務員)

報徳病院からお世話になり、16年の月日が流れました。

事務所で会計を担当しています。娘2人は今年で21歳と19歳になります。

最近は旦那と2人で過ごす時間も増えてきました。(犬が1匹おりますが・・・)

旦那の影響もあり、野球を観戦することが楽しいです。何年ぶりか甲子園球場(どこの球団推しかわかったのでは?)に行き興奮しました。高校野球も始まり、監督からのラストミーティングはいつ見ても青春だなと感動しています。



愛犬わさび



長女・私・次女

### ★8月分のワクチン接種

#### <新型コロナワクチン>

・接種曜日: 木曜日の午後

・予約方法: コールセンターでの電話予約のみ

☎: 0120-53-5670



### 認知症予防カフェで

### 『けん玉体験』を行いました!

包括支援センター主催の認知症予防カフェが、6月14日(水)佐原の就業改善センターであり、『けん玉体験』の講師として、当診療所の余谷と野呂が参加しました。

70~80歳代の12名の方が参加され、けん玉を使ったストレッチやいろいろな技を練習して頂きました。最後は全員の方が、けん玉認定試験に挑戦されました。終了予定時間を大幅に超えたいへん盛り上がりしました。



### 検診を受診される方へお願い

①「問診票」「同意書」等は、事前に  
自宅で記入し、お越しく下さい

→記入がされていないと検査が出来ず、  
予約時間に検診を始めて頂く  
ことができません。



②朝食は抜いて、お越しく下さい

→食事をすると、胃カメラ・バリウム検査  
が受けられなくなります。

また、血液検査の数値が高くなったり、  
腹部エコー検査で臓器が見えにくい  
などの影響がでます。



朝食事禁止

③お薬手帳をお持ちください

→現在服用されているお薬の内容から、  
治療されている病気や体の状態を知る  
ことができます。また、お薬によっては、  
検査値に影響を与えるものもありますので  
内服薬の確認が必要になります。



おくすり手帳

報徳診療所		月	火	水	木	金
午前	受付時間 内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井
	眼科 9:30~11:30	-	松原	-	-	-
午後	内科 13:30~16:30	松島	松島	松島	増井	増井
	整形 14:00~15:30	-	-	-	-	竹上
時間外	内科 17:00~18:00 (救急のみ)	松島	-	松島	-	増井

大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9:00~10:00	-	-	-	-	松島
	往診 10:00~11:00	-	-	-	-	松島
午後	診療時間 13:30~14:15	増井	-	-	-	-
	往診 14:15~15:00	増井	-	-	-	-

○往診のない日は、引き続き診察します。

往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。

※火曜日の午後は16時までの診察となります。

報徳診療所 : 0598-76-1133  
大杉谷診療所 : 0598-78-3021