

# 日之影町国保病院

## だより

2016. 夏号

健康で楽しい夏を過ごしましょう。



7月に入ると、子どもたちにとって楽しい夏休みが待っています。また皆さまもお盆休暇など楽しい計画を立てている方も多いことだと思います。

暑い夏を健康に過ごすために、次のようなことを参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

### 熱中症を防止する対策

基本は「水分補給」と「暑さを避けること」

- ①こまめに水分を補給すること。
- ②こまめに体温を測定すること。
- ③通気性の良い、吸湿・速乾性のある衣服を着用する。
- ④外出時には帽子を着用したり、日傘を使う。
- ⑤エアコンや扇風機を使用し、温度を調整する。



節電を意識しすぎて健康を害することのないよう、気温や湿度の高い日には、無理に我慢せず、適度にエアコンや扇風機を使用して暑さを避け、体内の熱を外に逃がす工夫をすることが大切です。

### このような症状が出たら

※『環境省 熱中症予防情報』

#### 重症度Ⅰ度

- 手足がしびれる
- めまい立ちくらみ
- 気分が悪い

#### 重症度Ⅱ度

- 頭がガンガンする
- 体がだるい
- 吐き気がする
- 意識がおかしい

#### 重症度Ⅲ度

- 意識がない
- 体がひきつける
- 呼びかけに返事がおかしい
- まっすぐに歩けない
- 体が熱い

- ・涼しい場所へ避難しましょう
- ・水分・塩分を補給しましょう
- ・自分で水分がとれなければ病院へ

・服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、あおいであげて、体を積極的に冷やしましょう。（脇の下、両側の首すじ、足の付け根などを冷やすと効果的です。）

#### チェックポイント

- ・額や顔だけでなく、必ず太い血管や体全体を冷やすようにしましょう。
- ・意識がなかったり、危ないと思ったら、すぐに救急車を呼びましょう。

## 食中毒を防ぐ3つの原則

「つけない」・「増やさない」・「やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ進入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける（殺菌する）」という3つのことが原則となります。

### 1. 細菌を「つけない」

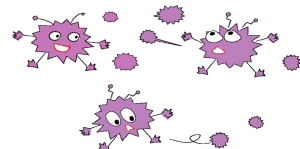
手洗いの徹底は食中毒予防の基本です。手洗いのタイミングは、調理前、生の肉や魚・卵を取り扱う前後、トイレの後、おむつ交換の後、動物に触れた後、食事前などです。石けんと流水できれいに洗いましょう。

### 2. 細菌を「増やさない」

- 作ったらずちに食べましょう。細菌は、時間が経てば経つほど、どんどん増えます。
- 冷蔵、冷凍が必要な食品は、買ったならなるべく早く冷蔵庫へ入れましょう。
- 冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。菌はゆっくりと繁殖しています。
- 冷蔵庫に詰めすぎないようにしましょう。

### 3. 細菌を「やっつける」

- 調理に使用する器具は、使用前後に消毒しましょう。
- 食品は、中心部まで十分に加熱（ノロウイルス殺菌のためには、85℃以上で1分以上）しましょう。



## 外来からのお知らせ

### ◆ 診療受付時間 ◆

月曜日～金曜日 8:15～11:30 15:00～16:30

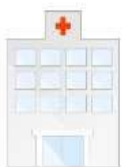
土曜日・日曜日・祝日・12月29日～1月3日までは休診です。

### ◆ 外来診察担当医 ◆

（急患の場合はこの限りではありません。）

時間帯	医師名	診療科	曜日				
			月	火	水	木	金
午前 8:15～11:30	上田	内科	—	○	○	○	○
	猪須	内科・外科	○	○	—	—	○
	狩野	内科・外科	○	—	○	○	—
午後 15:00～16:30	午後の担当医は交代制です。 特定の医師の診察を希望されます患者さまは、午前中に診察されることをお勧めします。						

※通院に便利なコミュニティバス（すまいるバス）をご利用ください。



《発行》日之影町国民健康保険病院 〒882-0401 宮崎県西臼杵郡日之影町大字七折 9074-3

TEL（代表）0982-87-2021