

加藤内科広報新聞 5月号



強まる日差しに夏への移ろいを感じる季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
マスクを着用していると、喉の渇きに気づきにくくなり、熱中症のリスクが高くなります。
いつもよりも小まめに水分補給して、熱中症にならないように注意しましょう。



新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症が疑われる方、
下記の症状が1つでもある方は『新型コロナ受診相談センター』にご相談下さい。



1. 息苦しさ・強いだるさ・高熱などの症状
2. 発熱・咳など比較的軽い風邪の症状が続く
3. 上記症状が4日以上続けば必ず相談
4. 高齢者や基礎疾患などある方は、風邪症状あれば

【新型コロナ相談センター】

TEL 072-228-0239

月～金曜日 9:00～20:00 土・日・祝日 9:00～17:30

(上記以外の時間は072-233-2800)

相談センターにて症状の経過や行動歴等の詳細を聞き取り、ご相談の結果、新型コロナウイルス感染症の疑いがあると判断された場合には「帰国者・接触外来」を設置している医療機関を案内しています。

コロナの疑いがないと判断され、かかりつけ医を受診するよう指示があり当院を受診される場合は、来院される前に必ずお電話で来院時間などを確認して下さい。

一般の患者様(風邪症状のない方)と風邪症状のある患者様と
診察時間と診察場所を分けさせて頂いております。

【風邪症状のある方の診察時間帯】

午前診 11:30～12:00(受付 11:50まで)

午後診 19:30～20:00(受付 19:50まで)

※風邪症状のある患者様につきましては、来院される前に必ずお電話で来院時間などの確認をお願い致します。

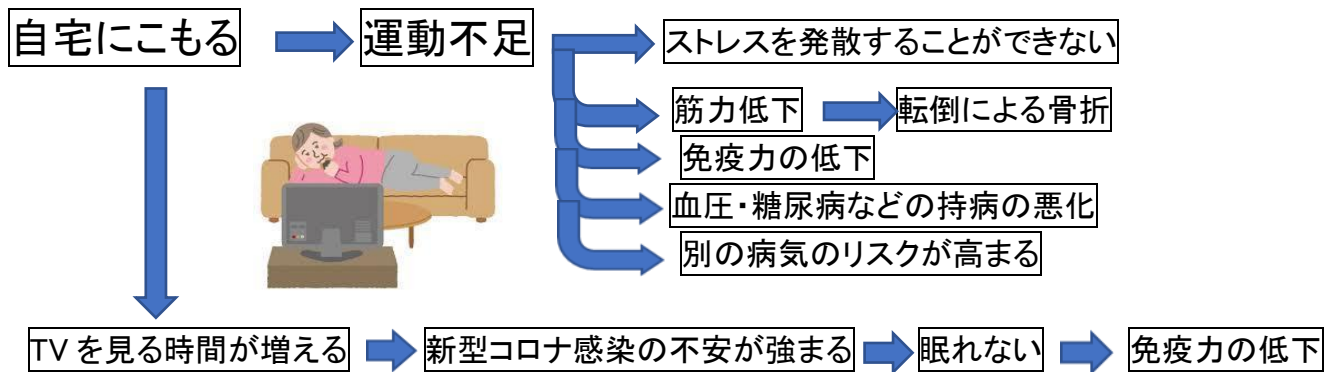
患者様にはご不便をおかけ致しますが、何卒ご理解、ご協力のほど宜しくお願い致します。

新型コロナウイルスによる二次健康被害を予防しましょう！

新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛による二次健康被害が心配されています。

本来の4月・5月は、新しい生活がスタートしたり、GWにおでかけしたり、楽しいことがたくさんある季節だったのですが、今年は新型コロナの影響で不要不急の外出自粛・テレワーク・休校などにより、いつもの生活を送ることができず、心や身体に不調を感じている人が増えています。

【新型コロナによって、どんな健康被害があるの？】



新型コロナウイルスと二次健康被害を防ぐには・・・

適度な運動が大切です！



適度な運動は、免疫力を高めて新型コロナウイルス感染症の発症を予防することができますし、二次的な健康被害の予防にもなります。加藤内科広報新聞4月号でもお知らせしましたが、緊急事態宣言が発令されている場合でも、健康を維持するために『運動や散歩』は大切です。密閉空間・密集場所・密接場面の3密をしっかりと守った上で運動と散歩を積極的に行いましょう。

浜寺公園を歩いてみませんか？

浜寺公園は1周歩いて1時間ぐらいの広さがあります。自分自身の健康状態や体力を把握して、無理なく自分のペースで行うことが大切ですが、30分ぐらいを毎日続けることが生活習慣病の予防に推奨されています。又、ウォーキングを行う時の視線を10m から15m先を見るようにすると、自然に背筋が伸びやすくなり、視野が広がって明るい気持ちになるそうです。

※休日や11時から14時の間の比較的混み合う時間帯や、人の多い場所を避け、密にならないようにご配慮をお願いします。これから気温が高くなると熱中症のリスクが高くなります。しっかりと水分補給を行いながらウォーキングを行いましょう。

免疫を高めるには規則正しい食事・適度な運動・睡眠が大切です。しっかり身体を動かして、きちんと食べ、ぐっすり眠って、コロナウイルスに感染しにくい身体作りを目指すと共に、二次健康被害を防ぎましょう。