

今年の夏は、新型コロナウイルスの影響で、今までとは違う生活環境下を迎えることとなりました。
十分な感染予防を行いながら、さらに熱中症予防にも心掛けるようにしましょう。



※マスクによる熱中症に注意しましょう。

夏の気温・湿度が高いなかでマスクを着用すると、マスクで温められた外気を吸い込むため体の熱が逃げない、またさらに呼吸がしにくくなり、体温が上昇しやすくなります。
マスクによる熱中症にならないように注意しましょう。

- 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負担の作業や運動は避けるようにしましょう。
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心掛けましょう。
(目安は1時間ごとに100cc程度)
- 周囲の人との距離を十分にとれる場所では、マスクをはずして休憩しましょう。



外出時には通気性の良い衣類や吸水性・速乾性の優れた下着などを着用し、自宅ではエアコン、扇風機を活用し、普段よりも意識してこまめな水分補給を心掛け、マスクを手放すことができないなかだからこそ、より一層の熱中症予防・対策を行い、暑さに負けない生活スタイルを身につけましょう。

※マスクによる肌荒れ

マスクの着用が求められているなか、心配なのがマスクによる肌荒れです。
マスクの内側は風通しが悪く雑菌が繁殖しやすくなります。特に梅雨の時期から夏の終わりまでは蒸れてニキビがしやすい、マスクと肌がこすれることによる肌荒れ、乾燥によるかゆみや湿疹などの肌トラブルが起こりやすくなります。



- 化繊でできた不織布マスクより、肌当たりが柔らかく低刺激なガーゼ素材や綿素材のマスクを選びましょう。
- 不織布マスクを着用する場合は、マスクの内側に、肌に優しい保湿成分の入ったティッシュや化粧水をしみこませたガーゼなどクッション素材となるものを挟むと乾燥予防になります。
- 朝や日中、外出先などで口周りに汗をかいた場合は、こまめにふき取り、洗顔をして雑菌を落としましょう。



ニキビができてしまったら、ニキビには触らないようにしましょう
また、マスクを外すと、マスク内の水分が一気に蒸発して肌の水分を奪うため、乾燥しやすくなります。化粧水をスプレーに入れて、1時間に1回顔にスプレーするなど、マメに保湿して乾燥予防をしましょう。

※令和2年度 特定健康診査(特定健診)

コロナウィルス感染の影響で見合わせていた特定健診が受診できるようになりました。
対象の方には、受診券など必要な書類が郵送、または勤務先などから配布されます。

※予約なしで受診出来ます。

朝食は抜いて来て下さい。(採血まで10時間以上空けてお越し下さい。)

但し、お水、お茶は飲んでも構いません。

来院される時は、受診券、受診票(左側を記入してきて下さい)、保険証を持参してください。

**※有効期限が、令和2年3月31日までになっている受診券は、
ご使用できませんのでご注意ください。**

※堺市国民健康保険(堺市国保)での特定健診について

特定健診の受診結果時の判定が「動機付け支援」又は「積極的支援」に該当した場合、
保健指導への参加をお勧めすることになります。

加藤内科では、特定健診の受診はできますが保健指導はしていないため、保健指導を
行っている医療機関または、保健センターをご紹介させて頂くことになります。

※但し、すでに“糖尿病”“高血圧”“脂質異常症”で治療をされている方は対象ではありません

※堺市の各種がん検診等も行っています。

予約が必要な検診があります。

詳しくは、スタッフまでお問合せください。

※但し、胃がん検診については、当院では感染症対策が十分にできないため、
現在見合わせておりますのでご了承ください。

年に1度は健診を受けましょう!



【7月 臨時休業のお知らせ】

7月23日(木)~7月26日(日)までお休みさせていただきます。

※7月25日(土)もお休みになります。

定期的にお診察されている方はお休み中にお薬がなくならないように
受診して頂きますようお願い致します。

お休み中は、ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。

※お休み中の処方日数ですが、お薬の種類によって処方可能な日数が

決められているものや、また患者さまの病状と必要性を考慮してDr.が処方しますので、
一度にたくさんの日数分を処方することが出来ない場合がありますので、ご了承ください

「新型コロナウイルス」を想定した『新しい生活様式』が示されました。

新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の3つの基本である

① 身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3蜜(密集、密接、密閉)」を
避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

感染予防をしながら、熱中症にもならないように注意していきましょう。

次回 7月20日頃発行予定

