

加藤内科広報新聞 8月号

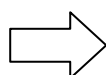
残暑お見舞い申し上げます。
厳しい暑さが続きます。夏バテ、熱中症に注意して、
毎日を快適に過ごして下さいね。



保険証が新しく更新されます

※ 後期高齢者医療被保険者証

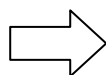
ピンク色の保険証
有効期限 H22年7月31日まで



水色の保険証
有効期限 H23年7月31日まで

※ 国民健康保険高齢受給者証

うす緑色の保険証
有効期限 H22年7月31日まで



クリーム色の保険証
有効期限 H23年7月31日まで

《 新しい保険証が届きましたら、窓口まで提出をお願い致します。 》

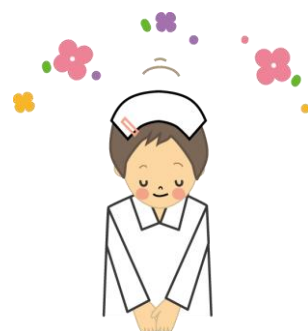
フットケアについて

ご好評頂いておりますフットケアですが、現在大変混み合っており、
予約がなかなか取れない状態のため、病状・専門的に必要な方を優先的に
予約させて頂いております。

ご希望の患者様には、ご迷惑をお掛けして申し訳ございません。

現在、お待ちいただいております患者様には、キャンセルがありましたら、ご連絡
させていただきますので、ご協力お願い致します。

また、『爪切りのみ』ご希望の方がいらっしゃいましたら、診察時間中に
看護師にてさせていただきますので、スタッフまでお申し出下さい。



携帯サイト
QRコード



携帯から加藤内科のホームページが
ご覧いただけます。

加藤内科の情報が満載です。

ぜひ『ブックマーク』のご登録を！

左のQRコードからどうぞ...

室内熱中症にご注意を!!

熱中症といえば、炎天下でのスポーツに起こりやすいと思いがちですが、実は室内で静かに過ごしていても起こる発症例の報告が近年多く見られます。特に高齢者の方の救急搬送が多く、中には重篤な症例や死亡例も見受けられます。まだまだ猛暑が続きますので、熱中症にかからないためにも、下記のことを参考にしてこの暑さを乗り切ってください。

熱中症とは？

気温・湿度が高い、風が弱い、日差しが強いといった条件で起こりやすく、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病(日射病)の4つに分類されます。



かかりやすい原因

高温多湿の室内などでは、暑い環境に体が十分に対応できていない場合に起こりやすく、発汗による脱水、塩分やミネラルの不足、血管の拡張により体全体の血液の循環が悪くなり、体温調節機能が失われます。特に高齢者の方は、体温調節機能が老化によって低下し、皮膚の温度感覚が鈍くなり、暑さを自覚しにくくなりますので早めの対処が必要です。

症状

めまいや失神などの熱失神、筋肉痛や筋肉の硬直などの熱けいれん、大量の発汗、吐き気や倦怠感などの熱疲労、また、痛みを伴う手足の運動障害や体に触ると熱い高体温などがあり、重篤な場合、意識障害、錯乱、昏睡、全身けいれんなどを起こし、生命の危険を伴うこともあります。

予防

体調を整え、服装にも注意を

睡眠を十分に取り、暑い中での作業など無理をしないようにしましょう。

通気性の良い服を着て、外出時には帽子をかぶるなど、日差し対策をしましょう。

室内温度、湿度の調節を

窓を開けて部屋の中の風通しを良くしましょう。また、高温多湿の時などは、エアコンや扇風機を活用し、室温だけでなく、湿度が高い時は、除湿するなどしましょう。部屋に温度計があると便利です。

こまめな水分補給を

のどが渴いていなくても、水分は奪われますので、水分補給をしましょう。

一度にたくさん水分をとるのではなく、こまめに少しずつ水分をとるようにしましょう。

また、食事制限のない方でしたら、野菜スープやお味噌汁などを食事に加えると、塩分補給にもなります。

熱中症にかかった場合

少しでも『おかしい』と感じたら、我慢せずに速やかに病院などに行きましょう。

自分では『少し体調が悪い』『少し気持ちが悪い』と軽症に思っている間に、症状がすすんでしまうケースが多いため、熱中症は危険です。ご本人だけでなく、周囲の方も十分注意して、熱中症を防ぎましょう。

次回 9月20日発行