

●耳鼻咽喉科・泌尿器科外来から

【外来診察休診のお詫び】

耳鼻咽喉科及び泌尿器科については当分の間、月曜日、水曜日、金曜日からの診察となります。

また、耳鼻咽喉科の学童外来についても、当分の間休診させていただいております。

患者さまにご迷惑をおかけしておりますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

	月	火	水	木	金	土
耳鼻咽喉科	岡本(倫)	休診	岡本(英)	休診	金田	休診
泌尿器科	青木	休診	岡島	休診	田中	休診

●小児科外来から

【外来診察代診のお知らせ】

●7月25日(水)の診察は、鈴木医師から辻村医師へ変更します。

●7月24日(火)～27日(金)までの診察は、午前中で終了します。

【入院診療の受け入れを一時中止をします】

7月18日(水)頃から7月27日(金)までは、入院の受け入れができません。この間に入院の必要な患者様には、他院の紹介をさせていただきます。

小児科常勤の医師が一人しかいないため、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

熱中症を予防しましょう

春や秋でも熱中症は発生しますが、特に7月下旬～8月上旬がピークです。暑い日には、運動量にかかわらずこまめに水分補給に努めましょう。のどが渇く前に水分補給をすることが必要です。水分の補給によって、体内の温度調節機能の低下を防ぐことができます。冷やしすぎた水は体によくありませんが、少し冷やした水は胃腸の動きを活発にし、吸収を促進する動きがあるので効果的です。

なお、どのような種類のお酒であっても、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビールなどで補給しようとする考え方は誤りです。一旦吸収した水分も、それ以上の水分がその後尿で失われてしまいます。

◆熱中症の応急処置◆

① 涼しい場所への避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内へ避難させましょう。

② 脱衣と冷却

- ・衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。
- ・露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。

・水嚢ひょうのうなどがあれば、それを首、脇の下、太腿の付け根に当て、皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です。

・体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げるができるかどうかにかかっています。

・救急隊を要請したとしても、救急隊の到着前から冷却を開始することが求められます。

③ 水分・塩分の補給

・冷たい水を与えます。冷たい飲み物は、胃の表面で熱を奪います。大量の発汗があった場合には汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクなどが最適です。

・「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい」、「応えない」(意識障害がある)時には誤って気道に流れ込む可能性が高く、「吐き気を訴える」ないし「吐く」という症状は、すでに胃の動きが鈍っている証拠です。

これらの場合には、経口で水分を入れるのは禁物です。

④ 医療機関へ運ぶ

自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。

「看護週間」に無料健康相談を開催

「看護週間」(※)期間中の5月11日、市立病院ロビーにて看護部が薬剤科および栄養科の協力を得て、気軽に看護にふれていただける楽しい行事として「無料健康相談」を行い、多くの方々に参加されました。

これからの高齢化社会を支えていくためには、「看護の心、助け合いの心」を広く市民が分かち合うことが必要です。このことを、老若男女問わずに、誰もが認識するきっかけとなるように心がけたいも

のです。また、看護部は常に看護のプロとして、患者様の看護に全力を注いでまいります。

※近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日である5月12日を記念して、平成3年から5月12日を「看護の日」とし、この日を含む1週間を「看護週間」として各地で記念行事が開催されています。

