

# 宇陀市医療介護あんしんセンターから

電話番号の  
間違い注意!

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)



## 今年は例年以上に熱中症に気をつけて!

新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、感染防止の基本である①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いや、3密(密集、密接、密閉)を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。

今年は、これまでとは異なる生活であることから、十分な感染予防対策を行うとともに、熱中症予防対策にも注意する必要があります。

今年こそ健康習慣を身につけるチャンスにしていだけたらと思います。

### マスク着用による影響

体に熱がこもりやすくなり、体温が上がります。また、のどの渇きを感じにくく、脱水にもつながります。体温の上昇と脱水が、熱中症の引き金になります。

### 外出しないことによる影響

日光にあたることで、暑さに慣れ、汗をかくことで体温を低くおさえることにつながります。外出を控えると、運動不足になり、体力が低下することも熱中症にかかりやすくなります。

### 高齢者の方は特に注意が必要

熱中症患者のおおよそ半分は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さに対する体の調整機能が低下しているため、室内でも起こりやすく、重症化しやすいのが特徴。

## 熱中症予防のポイント

### 1. 涼しい環境づくり

- 扇風機等を利用し、部屋の温度を調節
- 涼しい服装と日傘・帽子を使用
- 暑い日は無理をしない

### 2. 適宜マスクを外しましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は注意
- 屋外で人との距離を保っているときはマスクを外しましょう
- マスク着用時の作業や運動に注意

### 3. こまめな水分・塩分補給

- こまめに水分を取りましょう
- 大量に汗をかいたときは、塩分補給

### 4. 暑さに備えた体力づくり・健康管理

- 体温測定、体調の変化に気をつけて
- 睡眠を十分に取り、バランスの良い食事を心がけ適度な運動を
- 体調が悪いときは無理せず静養

### 熱中症の症状は

- めまい、立ちくらみ
- 大量の発汗、体温の上昇
- 頭痛、吐き気、倦怠感
- 筋肉のこむら返り
- 意識消失、全身けいれんなどです。



### まわりが協力して熱中症予防を呼びかけ合うことが大切!

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけあうことで、熱中症の発生を防ぐことができます。

各地域での「いきいきサロン」や「いきいき百歳体操」「おはようラジオ体操」等の活動も再開しつつあります。皆さん声をかけ合って熱中症を防ぎましょう。

# 宇陀市立病院から

病院の休診日：  
土・日・祝日・年末年始

## 外来診療日程表

(7月1日～)

初診受付および予約外の診療受付は、午前8時から午前11時までとなっています

診療科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
整形外科 ※1診は奈良肩・肘センターを兼ねています。	1診	水撮(もんどり)(予約)	【午前】水撮(予約)	仲川(一部予約)	水撮(一部予約)	仲川(予約)
	2診			近藤(予約)	森本(予約)	上野(予約)
	3診	島岡(一部予約)	上野(一部予約)	【第2・4週】島岡(予約)	門野(予約)	井上(一部予約)
	4診	森本(一部予約)		倉田(一部予約)	奥本(一部予約)	今中(一部予約)
	5診	今中(予約)	骨粗鬆症 午後診 仲川(予約)		藤井(一部予約)	近藤(一部予約)

◎整形外科に限り、当日の8時30分から10時までの間(火曜日を除く)に、午後からの診察を電話予約することができます。

※変更になった診療科のみ掲載 変更箇所は 〇の部分

## 再開のお知らせ

### 市人間ドック・市がん検診 胃カメラ(胃内視鏡)検査

市人間ドックおよび市がん検診の胃カメラ(胃内視鏡)検査を7月から再開します。

既に予約を済まされている方で、胃カメラ(胃内視鏡)検査への変更を希望される方は、予約の変更が可能ですので、ご連絡をお願いします。

【受付時間】月曜から金曜(祝日除く)  
午後1時～4時

問 検診係(☎ 82・0381)

### 糖尿病教室

糖尿病の治療を受けている方だけでなく、関心のある方のために、糖尿病について学ぶための糖尿病教室を開催しています。

参加費は無料です。ふるってのご参加をお待ちしております。また、事前の予約も必要ありません。

#### 【7月の予定】

- 6日(月) 糖尿病について (第1回)
- 13日(月) 糖尿病の治療～食事療法～ (第2回)
- 20日(月) 糖尿病の治療～運動療法～ (第3回)
- 27日(月) 糖尿病の治療～薬物療法～ (第4回)

【時間】午後2時30分～

【場所】北館2階栄養指導室

## 腎臓病教室 始まります



9月

開講予定

詳細は8月号でお知らせします

### 面会について

全面禁止としていた入院患者様への面会をご家族の方1人に限り再開しています。

【面会時間】午後1時～5時

※ただし、下記の場合においては感染予防対策(マスク着用・手洗い・手指消毒)を実施のうえ、必要最小限の面会をお願いいたします。

- ・重症・急変等で医師・看護師から来院要請があった場合
- ・入退院・転院で付き添いが必要な場合
- ・その他、医師が必要と判断した場合

### 医療物資をご寄贈いただきました

新型コロナウイルス感染防止のため医療物資が不足しているなか、植平秀次様より下記の物品をご寄贈いただきました。多大なる感謝を申し上げます。

防護服	100着
防護ゴーグル	120個
医療用キャップ	1,000枚



### 市立病院職員募集(随時採用)

- ・薬剤師(正職員)1人
- ・臨床検査技師(正職員)1人
- ・看護師(正職員)若干名
- ・看護師(パート)若干名
- ・看護助手(パート)若干名
- ・事務員(パート)若干名

詳細はこちら➡

問 経営企画課(土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)

