

関東甲信地方で観測史上初 6月の梅雨明け！！

## 病院・有料老人ホーム・こども園等を運営する聖隷福祉事業団による 基本的な熱中症対策の実践について

★ 子育て世代の女性のための婦人科検診「ファースト・ママ検診」  
★ 3～4時間の短時間健診が好評「午後ドック」  
のご紹介

関東甲信地方では、観測史上初の6月の梅雨明けを迎え、これは、平年より22日、昨年より7日早い梅雨明けとなりました。すでに30度を超える真夏日が続き、平年よりも長く暑い夏が予測されています。そこで心配なのが、誰にでも起こりうる熱中症。年齢性別関係なく、正しい知識を身につけて、熱中症予防に取り組みましょう。

保健・医療・介護・保育・障がい者施設など福祉事業を展開する聖隷福祉事業団(法人本部：静岡県浜松市／理事長：山本敏博／以下、聖隷)は、熱中症の予防対策を推奨しており、施設ご利用者様に向けては、運動時やお食事の際に水分補給のポイントについて積極的なお声掛けを行なっております。

### 日々の生活の中で気をつけよう！ 水分補給4つのポイント

#### ① 1日1.5～2Lの水分を飲みましょう

成人男性は1日に約4L、女性は約3Lの水分補給が必要です。一般的に、**食事から1～1.5L摂る事ができますので、1.5～2Lを飲み物で補給しましょう。**

#### ② 運動中も水分補給は必須

運動中は特にこまめな水分補給が重要です。**運動前に1度水分補給し、その後も20～30分おきに200ml程度補給しましょう。**

#### ③ 清涼飲料水の摂りすぎに注意

糖分の多い清涼飲料水の摂りすぎは、**体重が増えるだけでなく、血糖値や中性脂肪値の上昇にも繋がります。**

#### ④ お酒＝水ではありません

アルコールは利尿作用があるため、**脱水症状を起こしやすくなります。お酒を飲む前もお酒を飲んだ後も、しっかり水分補給をするよう心掛けましょう。**



保健事業部イメージキャラクター  
「けんちゃん」

長い夏に気を付けたいもう一つのポイントは、室内の熱中症。特に高温多湿の熱帯夜が続くと、体温が高く維持されてしまいうつらさを感じやすくなります。就寝時の熱中症は、症状に気が付きにくいので、寝る前の準備が大切です。

### 就寝時に発症しやすい 夜間熱中症 にも注意しよう！

#### ① 就寝前にコップ1杯の水を！

高温多湿の熱帯夜は自覚せずに**500mlもの汗がでて**いるといわれています。

#### ② エアコンの使用がおすすめ！

**28度程度に設定し、除湿運転で湿度を下げる**ことで、眠りやすい環境になります。

#### ③ 保冷剤を活用し、快適な睡眠環境を作りましょう

**氷枕や保冷材を活用することで、入眠が快適になります。**寝付きにくさを感じる暑い夜は、ハンカチなどに包み心地よいと感じる部分に当てて使用しましょう。



保健事業部イメージキャラクター  
「こうちゃん」

## ファースト・ママ検診

子育て世代の女性向け短時間婦人科検診が好評につき本格始動

小学生以下のお子様がいらっしゃる働く女性を対象とした、「子宮頸がん」「乳がん」の検診です。スタッフは全員女性で、婦人科検診も女性医師が担当をしますので安心して受診いただけます。

「子宮頸がん」は30歳代後半、「乳がん」は40歳代後半が好発年齢です。子育てや仕事で忙しい女性のために短時間で婦人科検診を受診できる「ファースト・ママ検診」は、2017年度に開始し、好評につき2018年度10月より本格始動いたします。



< 詳細 >

■実施施設

聖隷予防検診センター

■受付時間及び終了予定時間

\* 13:00受付

・子宮がん検診のみ受診の場合

14:00までに終了予定

・子宮がん・乳がん検診両方受診の場合

14:45までに終了予定

※実施日についてはお問合せください。

※各種補助金もご利用頂けます。予約時にご確認下さい。

■対象検査

\* 子宮がん検診

子宮頸がん検査・経膈エコー検査

\* 乳がん検診

乳房エックス線検査(マンモグラフィ)・乳房トモシンセシス(3Dマンモグラフィ)・乳房超音波検査

※看護師による面談を全員実施

お問合せ 0120-938-375

受付時間:平日 9:00~16:30 / 土曜 9:00~12:00

## 午後ドック

全ての行程が3~4時間で終わる短時間ドック

毎週水曜日の午後に実施している人間ドックで、結果説明や保健指導まで全ての行程を3~4時間で行います。

「朝早い受付は難しい」、「人間ドックに一日は費やせない」と言った利用者様の声にお応えして、2017年度に開始いたしました。

通常では予約の取りにくい、上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)がオプション検査として実施できるのもメリットの1つです。

まずは、お気軽にお問合せください。



< 詳細 >

■実施施設

聖隷健康診断センター

■受付時間及び終了予定時間

\* 毎週水曜日12:30受付(一部休診あり)

16:30までに終了予定

・昼食の提供はありません。

・飲食制限、検査項目、料金等は契約内容によって異なります。

・上部消化管エックス線検査は、実施しておりません。

・上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)、婦人科検診以外のオプション検査は追加できません。

・契約によっては、ご予約いただけない場合があります。

お問合せ 0120-938-375

受付時間:平日 9:00~16:30 / 土曜 9:00~12:00

< 本資料に関する報道関係者様からのお問合せ先 >

【聖隷福祉事業団】広報事務局(フロンティアインターナショナル内) 担当: 前川、渋谷、森

TEL: 03-5778-4844 / FAX: 03-3406-5599 / mail: [frontier-pr@frontier-i.co.jp](mailto:frontier-pr@frontier-i.co.jp)