

『「熱中症」の予防を知って、快適な夏を迎えましょう♪』

聖隷佐倉市民病院 外来 看護師 藤崎 英恵

皆さんは、「熱中症」は夏だけの症状だと思っていませんか？ 意外とこれから迎える梅雨の時期にも注意が必要と言われています。今回は、「熱中症」の予防と対処法についてお答え致します。

Q1.熱中症は、どのように予防したらよいですか？

A 熱中症は生命にかかわる病気ですが、次の予防法を知っていれば防ぐことができます。

① 暑さを避けましょう

暑い日は無理をせずこまめに休憩をとりましょう。外出の時は涼しい服装で、日傘や帽子を利用すると良いでしょう。また、室内にいても熱中症になることがあります。我慢せずにエアコンや扇風機を上手に使用しましょう。「暑い」と感じにくくなる方もいるため、部屋の温度を測るのもよいです。



② こまめに水分をとりましょう

のどが渇く前や、暑いところに出る前から水分を補給しましょう。たくさん汗をかいた時は、水だけでなく、スポーツ飲料などの塩分を含んだ経口補水液を飲みましょう。



③ 急に暑くなる日に注意しましょう

例年梅雨入り前の5月頃より熱中症になる方が増えます。この時期はまだ暑さに慣れず上手に汗をかくことが出来ません。急に暑くなった日に屋外で過ごす人や、久しぶりに暑い環境で活動する時は熱中症に注意しましょう。

④ 暑さに備えた体作りをしましょう

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけると夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にかかりにくくなります。

⑤ 体調管理をしましょう

食事を抜いている時や深酒をした時、体調が悪い時などに暑い場所に行くと、脱水状態になりやすく危険です。また、小児や高齢者、肥満の人、持病のある人は熱中症になりやすいので注意しましょう。

Q2.熱中症になってしまった場合、応急処置は何をしたらよいですか？

A 下記参照

熱中症になった時の処置は

1

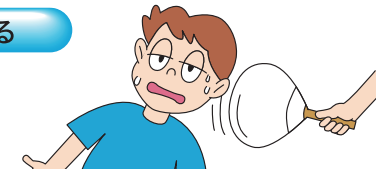
意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

水分・塩分を補給する

ただし、**水を自力で飲めない**、または**症状が改善しない場合**は直ちに救急隊を要請しましょう



熱中症になった時の処置は

2

意識がない、反応がおかしい時

救急隊の要請をする

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう



出典：環境省「熱中症予防カード」

『がん化学療法を受ける患者さん・ご家族を支えることを使命とします!!』

聖隷佐倉市民病院 外来 がん化学療法看護認定看護師 高林

がん化学療法看護は、がん化学療法を受ける患者さんご家族を支え、がん治療が確実に安全に行われ、生活の質(QOL)の向上を目指して安楽が維持されることを使命としています。

がん化学療法は、「手術療法」「放射線療法」「化学療法」のがん治療の一つであり、がん分野で大きな進歩を遂げている治療法です。がん化学療法看護認定看護師は、患者さんに治療の効果が最大限に発揮され、かつ副作用症状が最小限になるよう高い知識・技術を学び活動している看護師です。

当院では認定看護師が行っている『がん看護相談外来』があります。がんの種類や治療法を問わず、告知から治療選択、治療中を通じた不安や苦痛などの思い、日常生活での悩みに関する相談を行っています。さらに近年では、治療の複雑化や新たな治療薬の開発から、高額な医療費や就労に関する問題も生じているため、社会的・経済

的なサポートの相談も行っています。

また、当院では仕事をしながら通院治療ができるよう、外来通院治療室があります。理念は、「長期にわたり日常生活の中で、がん化学療法を受ける患者さん・ご家族を支え、一人ひとりにあった確実に安全・安楽な医療の提供を目指し、最善を尽くします」です。

何でも相談でき話し合えるオープンな治療室を目指しています!!

受診を希望する方は、下記までお問い合わせください。

◎お問い合わせ ☎043-486-1155

外来名称		月	火	水	木	金
がん看護 相談外来	初診・再診 (完全予約制)	—	—	—	○ (午前中)	—

聖隷佐倉市民病院

『6月・7月のイベント情報』

※駐車場有料(¥100/8時間まで)

ロビーコンサート開催♪

2016年6月25日(土)、当院1階ロビーにてロビーコンサートを開催致します。

今回は、佐倉楽友協会の松岡美里様(ソプラノ)・井上泰斗様(ピアノ)・石渡美香様(トランペット)による演奏を行います。

入場無料で、どなた様もご参加頂けます。

素敵な音色を是非、ご堪能ください。皆さまのご来場をお待ちしております。

- 日時：2016年6月25日(土)14:00~15:00
- 場所：聖隷佐倉市民病院 1階ロビー
- お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室

2016年度第1回市民公開講座を開催♪

2016年7月9日(土)、当院6階ホールにて市民公開講座を開催致します。

今回は、『乳がん診療の今!!』をテーマに、乳腺外科部長の川島医師と、臨床検査技師による講演となります。

どなた様も無料でご参加いただけます。是非ご来場ください。

- 日時：2016年7月9日(土)14:00~15:30(開場13:30~)
- 場所：聖隷佐倉市民病院 6階ホール
- 内容：①『乳がん診療の今!!』乳腺外科 部長 川島 太一
②『乳がんと遺伝の関係について』臨床検査技師 舎川 衛
- 入場無料・申込不要・定員100名
- お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室

聖隷リハビリフェア開催♪……………

7月16日は『理学療法の日』

『理学療法の日』にちなんで、聖隷リハビリフェアを開催致します。

テーマを『最近つまずきやすくなっていませんか?』とし、ロコモティブシンドローム(以下 ロコモ)について、関節センター長 岸田医師の講演や理学療法士によるロコモ度テスト・体操などを行います。

参加無料・要申込・どなた様でもご参加頂けます。

いつまでも健康な体作りを一緒に始めてみませんか?

- 日時：2016年7月16日(土)14:00~16:00
- 場所：聖隷佐倉市民病院 6階ホール
- 内容：①講演『元気にロコモ対策!』
講師：関節センター長 岸田 俊二
②ロコモ度のチェック
・立ち上がりテスト(脚力を調べる)
・2ステップテスト(歩幅を調べる)
・ロコモ25(25の質問に答えて調べる)
③ロコモの予防体操(簡単な体操を行います♪)



※注意事項

簡単な体操などを行いますので、動きやすい服装でお越しください。

- 参加無料・定員80名・要申込
- お問い合わせ・申込：☎043-486-1151(代) 総合企画室



立ち上がりテスト



2ステップテスト