

7月のカレンダー

- 1日 国民安全の日
富士山開き
- 4日 米国独立記念日
- 7日 七夕
- 15日 勤労青少年の日
- 17日 海の日



入梅宣言のあと、雨の少ない日々が続いていましたが、この数日は梅雨空です。雨が降らず乾ききっていた頃、庭の枝切りと水遣りをしたところ、上肢や頸部に皮膚湿疹が出現し、かゆみに悩まされました。普段し慣れない作業を無防備（長袖シャツや手袋などを付けず）で思いついて手を出してしまった“つけ”でした。作業中にダニや毛虫に触りもせず刺された痕もなかったのですが、数時間後から両上肢に見事に？孤立性の発疹が無数に出現、ネット画像でみる毛虫皮膚炎と同様でした。眠気の副作用の少ない抗アレルギー剤を服用し、かゆみを押さえ皮膚を掻破せず、2週間経過、やっと点状の痕跡を残してほぼ治りました。春先から夏には、蚊やダニなど動物由来感染に注意が必要です。肌の露出の多い時期、アリ・蚊・ダニなどに刺されないようご注意ください！

診療案内

熱中症を予防しましょう！！厚生労働省がリーフレットを発表しています

熱中症予防のために

暑さを避ける

- | | |
|---|--|
| <p>室内では・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節 ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用 ▶ 室温をこまめに確認 ▶ WBGT値*も参考に | <p>外出時には・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 日傘や帽子の着用 ▶ 日陰の利用、こまめな休憩 ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える |
|---|--|

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

*WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液*などを補給する
※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたものを



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけることともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。



厚生労働省

厚生労働省 熱中症 検索

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分、経口補水液*などを補給する
※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたものを



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

<ご注意>

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症についての情報はこちら

- ▶ 厚生労働省
 - 熱中症関連情報【施設紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど】
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettuyuu/
 - 「健康のため水を飲もう」推進運動
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>
 - STOP！熱中症 クールワークキャンペーン【職場における熱中症予防対策】
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>
- ▶ 環境省
 - 熱中症予防情報【暑さ指数（WBGT）予測、熱中症環境健康マニュアル、熱中症予防リーフレットなど】
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ▶ 気象庁
 - 熱中症から身を守るために【気温の予測情報、天気予報など】
<http://www.ima.go.jp/ima/kishou/now/kurashi/netsu.html>
 - 異常天候早期警戒情報
<http://www.ima.go.jp/ip/soukei/>
- ▶ 消防庁
 - 熱中症情報【熱中症による救急搬送の状況など】
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/field_list9_2.html

今月の栄養教室

テーマ：「高血圧と食事について」

日時：7月31日(月) 11:40～

場所：1階食堂 どなたでもご参加ください。



患者様の欄ももうけたいと思います。
患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています



栄養部より

2日目のカレーには要注意！

カレーは正しく保存しないとウェルシュ菌だらけで食中毒になりやすいのはご存じでしょうか？この菌は肉や魚介・野菜に付着しカレーの中で繁殖し、食中毒の原因となります。そして100℃で1時間煮込んでもダメージを受けないほどで高温・冷凍・乾燥に強く、アルコール消毒すら通用しないほど厄介な菌なので注意が必要です。

<安全に食べるためのポイント>

- ・常温保存しない（一晩おくら小分けして冷蔵保存）
- ・食べる前に温め直す（食べる分だけレンジでチンはNG）
- ・よくかき混ぜる（ウェルシュ菌は酸素を嫌うので、底からよくかき混ぜ煮込む）

管理栄養士 河内