まめなかの

発行責任者
隠岐広域連合立
隠岐病院長
隠岐の島町城北町

熱中症に要注意！

夏は熱中症を起こす人が増加します。特に高齢者は、屋内で日常生活を送っているときにも注意が必要です。

熱中症を防ぐために

熱中症の発生は七～八月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

○熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。

○熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。

○一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは…

・高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

・気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と体調がよくない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。

「急に暑くなった日は注意！」

・屋外で活動しているときだけでなく、屋内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。

「室内にいるときも注意が必要！」。

熱中症の予防法

熱中症の予防には「水分補給と「暑さを避けること」が大切です！

水分・塩分補給

・こまめな水分・塩分補給
（特に高齢者、子どもの場合、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給をしてください）

熱中症になりにくい室内環境

・扇風機やエアコンを使った温度調整が必要です。
・室温が上がりにくい環境の確保（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水などの工夫も大切です）
・こまめな室温確認

体調に合わせた対策

・こまめな体温測定（特に体温調節機能が十分でない高齢者、子ども）
・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用するよう心がけてください。
・保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却も大事です。

外出時の注意

・日傘や帽子の着用
・日陰の利用、こまめな休憩
・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
・天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控えましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら…

一、涼しい場所へ避難させる
二、衣服を脱がせ体を冷やす
三、水分・塩分を補給する

注意していただきたいこと・お願いしたいこと

①暑さの感じ方は人によって異なります！

・人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。
・自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて。万全の予防を心がけましょう。

②高齢の方は特に注意が必要です！

・熱中症患者のおよそ半数は高齢者（六十五歳以上）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、暑さに対する体の調節機能も低下しています。
・のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給したり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調節をするように心がけましょう

③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です。

・一人ひとりが周囲の人に気をくばり、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、発生を防ぐことができます。
・特に、熱中症への注意が必要な高齢者や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

④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！

・夏期の電力不足に対して節電の取り組みが求められていますが、節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようにご注意ください。
・気温や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

厚生労働省ポスターより抜粋

予防接種外来開設のお知らせ

隠岐病院では、平成 26 年８月８日から予防接種外来を開設することになりました。

☆接種できるワクチンの種類☆

◎抗体を測定してから接種するもの

- 麻疹ワクチン（はしか）
- 麻疹風疹ワクチン
- おたふくかぜワクチン
- 風疹ワクチン
- 水疱ワクチン（みずぼうそう）
- Ｂ型肝炎ワクチン

◎抗体を測定せず接種するもの

- 肺炎球菌ワクチン
- 海外旅行用ワクチン（ワクチンの種類については個別相談となります）

◎エピペン

アナフィラキシー（ハチ刺傷・食物アレルギーなどで）があらわれたときに使用し、医師の治療を受けるまでの間、症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐための補助治療剤です。

☆対象者☆

１５歳以上（高校生以上）

☆予約開始日☆

平成２６年７月１４日（月）

☆予約方法☆

予約受付時間：１３：００～１６：３０

- 電話予約：隠岐病院　０８５１２－２－１３５６（内線１１４７）
- 院内で予約される方は外来受付６番へ起こしください。

―隠岐病院―

隠岐病院祭

出店・ステージイベント募集！

10月19日、昨年にひきつづき、「病院祭」を開催します！つきましては、食べ物、飲み物の出店や、踊り、楽器演奏等のステージイベントを募集します。

◎出店方法などについて

・出店日時
平成26年10月19日（日）
午前10時～14時まで（予定）

・出店場所：病院おもいやり駐車場（屋根付）

・出店に必要な器具等
電気、ガス等必要な器具は、基本的に各自でご用意ください。

・募集出店数　4～5店舗

◎ステージイベントについて

・時間
午前10時～12時まで（予定）

・場所　隠岐養護学校体育館（予定）

・持ち時間
準備を含めて30分以内

申し込み・問い合わせ
隠岐病院祭実行委員
山崎章まで
TEL　2-1356（代表）

申し込み締め切り
平成26年8月29日（金）

※応募多数の場合、事務局にて選考させていただきます。

院内トリアージの実施について

当院は時間外、休日又は深夜において、救急外来を受診される患者さまに対して、看護師等が患者さまの症状により緊急度・重症度を判断し、それに応じて診療の優先順位を決めさせていただきます。それにより診療の順番が前後する場合がございますが、ご理解いただきますようお願い申しあげます。

院内トリアージとは…
救急来院した時点で患者さまの状態を評価し、緊急度・重症度に応じて診療の優先順位を決定することです。

お見舞いの方へ

夏、食べ物がいたみやすく、食中毒のおこりやすい時です。
家庭や地域ではもちろんのことですが、病院内での発生は絶対避けなければなりません。
お見舞いにあたりましては、食料品、生もの等の持ち込みはご遠慮いただきますようお願いします。

あとがき

今年も地域の人とのつながりを深めるために、「隠岐病院祭」を開催します。
しまねっこ来てくれるかな？
ドクターレンジャーのVTRあるかな？
まだまだ企画中ですが、子供から大人まで楽しめるようにと職員一同、準備しています。
ぜひ、10月19日（日）は隠岐病院祭におでかけください。