



浜辺だより

☎ 64-1600

令和5年7月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

お知らせ



診療所内の感染予防対策について

新型コロナがインフルエンザと同等の感染症分類5類となり、2ヶ月が経とうとしています。当診療所では、感染症分類が変更となる前と同様の対応を続けています。そのため、皆さまには**診療所内でのマスク着用**をお願いしております。また、**発熱を含む風邪症状のある場合は、診療所内の待合室のご利用を控えていただく予防対策**を実施しています。新型コロナは無症状や発熱していなくても、感染力があります。5月中旬頃から、神奈川県では感染者数が増加し続けています。ニュースなどでも報道されているように全国的にみても増加傾向にあり、第9波が懸念されています。

神奈川県	
2023年6月5日～6月11日	2023年6月12日～6月18日
5.03人	5.91人

※厚生労働省の速報値です。データは後日修正される場合があります。

(参考資料：NHK「コロナ・感染症特設サイト」より)



医療機関は、重症化リスクのある方（持病をお持ちの方など）が受診される場です。安心して通院できる環境を整えるため、皆さまに引き続きご協力をお願いいたします。

※発熱をしていない場合でも、喉の痛みなど気になる風邪症状がある場合は、受診前に電話にてご相談ください。



すこやかに生きるためのヒント

(参考資料：厚生労働省、環境省 HP. より)



～ 熱中症予防のための基礎知識 ～

毎年恒例ですが、今年の夏も暑くなりそうです。熱中症予防を心がけましょう！

「暑さ」に対する感じ方は、「慣れ」や「その日の体調」などにより異なります。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に心がけましょう。そして、こまめな水分補給も忘れずに！



熱中症を引き起こす条件

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

熱中症を引き起こす3つの要因

環境	<ul style="list-style-type: none"> ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い ・閉め切った屋内 ・エアコンのない部屋
からだ	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者や乳幼児、肥満の人 ・糖尿病や精神疾患などの持病 ・低栄養状態 ・下痢や風邪での脱水状態 ・二日酔いや寝不足といった体調不良
行動	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい筋肉運動や慣れない運動 ・長時間の屋外作業 ・水分補給できない状況

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。**このような状態が熱中症です。**



熱中症を引き起こす可能性があります！



熱中症の症状



⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症の予防

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している 	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている 	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている 	<input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している 	
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす 	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない 	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子 	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する 	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している

健やかな毎日をお過ごしください

