



浜辺だより

☎ 64-1600

令和6年1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 ～

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます
本年もよろしくお願ひいたします

浜辺の診療所 スタッフ一同



お知らせ



●診療時間に変更になります。

2月1日より、診療時間が一部変更となります。
午後の診療時間が13:30 → 17:00に、
また発熱外来は午前のみとなります。

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	●	●	●	休	●	★
13:30～17:00	●	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日

★土曜は8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。

すこやかに生きるためのヒント

(参考資料：厚生労働省HP.)

～ 災害（地震）に備える ～ 被災した場合の病気の予防について

本年1月1日、「令和6年能登半島地震」が発生しました。

被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興を心より
お祈りいたします。

被災した際に健康を守るために気をつけたいことをまとめてみました。



病気の予防

(1) 感染症から身を守る

避難所では集団生活のため、さまざまな感染症が流行しやすくなります。「うつさない・うつらない」ためにも、手洗いや手指消毒を励行し、マスクの着用をお勧めします。下痢や嘔吐、発熱、咳などの症状がある場合だけでなく、ケガをした場合は破傷風に感染する恐れがあります。※これらは速やかに医師の診察を受けるようにしてください。

(2) 粉じんから身を守る

家屋などが倒壊すると、壁材などが大気中に舞ったり、土砂などが乾燥して細かい粒になったりします。これら「粉じん」を長期間吸い込んだ場合、肺にそれらが蓄積し「じん肺」という病気になる可能性があります。初期には自覚症状がないため、気づかない間に進行してしまいます。「じん肺」は根治する方法はないため予防が非常に重要です。防じんマスクやN95マスクを用いることが望ましいのですが、無い場合は不織布マスクを着用し、長時間の粉じんばく露を避けましょう。

(3) 一酸化炭素中毒の予防

一酸化炭素中毒の恐れがあるので、屋内や車庫などの換気の良くない場所や、窓など空気取り入れ口の近くで、燃料を燃やす装置(発電機、木炭使用のキャンプストーブなど)を使用しないようにしましょう。一酸化炭素は無臭無色であり、低い濃度で死亡する危険があります。燃料を燃やす装置を使用する場合には、換気に心がけましょう。

(4) エコノミー症候群にならないために

狭い車などで寝起きを余儀なくされたり、食事や水分を十分に取らない状態で長時間座っているなどして足を動かさないと血行不良が起こりやすくなります。定期的に体を動かし、水分補給をするようにしましょう。アルコールやコーヒーなどは、利尿作用があるのでなるべく避けましょう。胸の痛みや、片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある方は早めに医師に相談してください。

こころのケア

災害などで大変重いストレスにさらされると、程度の差はあっても誰でも、不安や心配などの反応が表れます。まずは休息や睡眠をできるだけとるようにしましょう。これらの不安、心配の多くは時間の経過とともに回復することが知られています。不安や心配を和らげる呼吸法として、



「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う、朝、夕5分ずつ」行う方法もあります。実践してみましょう。しかし、① 心配で、イライラする、怒りっぽくなる ② 眠れない ③ 動悸(どうき)、息切れで、苦しいと感じるなどのときは、無理をせずに、身近な人や、専門の相談員に相談してみましょう。また普段からお互いに声を掛け合うなど、コミュニケーションを取るなどしてこころのケアをすることが大切です。

慢性疾患の方

慢性疾患の中には、治療の継続が特に欠かせない病気があります。高血圧、喘息、てんかん、統合失調症等の慢性疾患の方は、治療を中断すると、病気が悪化する恐れがあるので、治療を継続してください。服用中の薬のある方は、お薬手帳と内服中の薬をいつでも持ち出せるようにしておきましょう。



妊婦さん、産後まもないお母さんと乳幼児の健康のために



妊婦さん、産後まもないお母さんと乳幼児は、清潔、保温、栄養をはじめとする健康面への留意が必要です。そのうえ、災害により受けたストレスや特殊な生活環境は、母子に様々な影響をもたらす可能性があります。不安な事があれば、医師・助産師・保健師等に相談してください。



その他

- 避難所でトイレに行く回数を減らそうと、飲水を控えるのはダメ！(脱水予防)
- 歯磨きができない場合でも、少量の水でできる「ぶくぶくうがい」を！(むし歯・歯周病予防)
- 体調不良は、ガマンせずに医師・保健師・看護師に相談を！(早期発見・早期対応は重症化予防)