

健康Topics

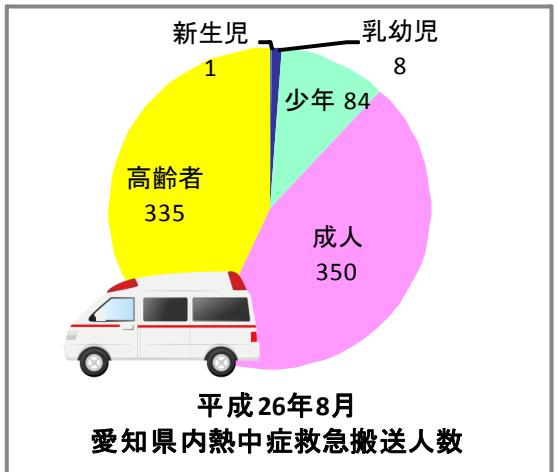
新城市民病院
病院だより

第104号
新城市民病院総務企画課
新城市字北畑32-1
Tel 0536-23-7852
Fax 0536-22-2850

熱中症から身を守ろう！

7月20日、気象庁は東海地方が梅雨明けしたとみられると発表しました。これから暑い日が続きます。今回の健康トピックスは、熱中症の予防策についてご紹介します。

毎年多くの人が救急搬送されています



消防庁の集計によると、昨年8月に愛知県内で熱中症で救急搬送された人は7万8千人以上あり、65歳以上の高齢者のみならず成人（18歳～64歳）も多くの人が救

急搬送されています。

若い人も油断せず熱中症対策を！

熱中症対策① 暑さを避ける

外出時は日差しをガード！

▼日傘や帽子を使用しましょう。

▼天気の良い日の外出や農作業は特に注意が必要です。日陰を利用し、こまめに休憩を取りましよう。



体の蓄熱を避ける！

▼保冷剤や冷たいタオルで体を冷やしましょう。

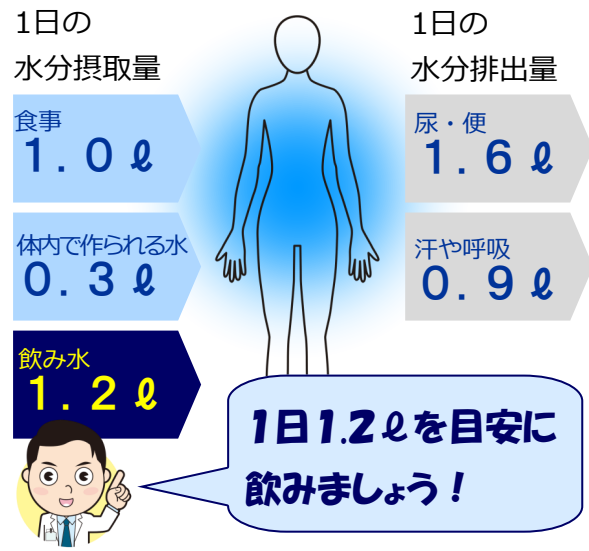
▼通気性が良く、吸湿・速乾性の衣服を着用しましょう。



熱中症対策② こまめな水分補給

のどの渇きを感じた時には、すでに体は軽度の脱水状態にあります。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚が低下しているため特に注意が必要です。のどが渇く前に水分を補給するよう心掛けましょう。

1日に必要な水分は2.5ℓ



熱中症は、屋外に限らず屋内でも発症することがあります。屋内でもこまめに水分を補給するとともに、気温や湿度が高い日は扇風機やエアコンを適度に使用して室内の温度調整を行いましょう。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。

院内あれこれ

新城市民病院で開催した行事や勉強会を紹介します

H27.

6

- 平成27年6月29日(月)
呼吸器勉強会 開催

7

- 平成27年7月7日(火)
疼痛緩和勉強会 開催

- 平成27年7月9日(木)
症例検討会 開催

- 平成27年7月15日(水)
栄養管理勉強会 開催

- 平成27年7月16日(木)
糖尿病勉強会 開催

- 平成27年7月27日(月)
褥瘡対策勉強会 開催



PICK UP



平成27年7月27日(月)

じよくそう

褥瘡対策勉強会 開催

7月27日(月)、褥瘡対策委員会主催の勉強会を講義室で行いました。今回は、マットレス製造メーカーの方を講師に招き、身体にかかる圧の影響と対策について実演を交えながら講演していただきました。マットレスやクッションの正しい選択・使用方法について学び、褥瘡(床ずれ)対策の理解を深めました。



お知らせ

看護師復職支援研修の 受講者を募集しています

新城市民病院では、看護師・准看護師の資格を有しながら就職をしていない方で、新城北設楽地域での再就職を希望する方を対象に復職支援研修を開催します。不安やブランクを克服し、もう一度看護師の資格を活かして働いてみませんか。受講をご希望の方は、お気軽に電話でお申し込みください。

- ◆日にち 9月17日(木)
- ◆場所 新城市民病院
- ◆内容
 - ・講義 医療・看護の動向について
 - ・看護実習 外来、病棟
 - ・看護技術研修 採血、点滴、感染対策など
 - ・その他 子育てや介護をしながら働く看護師たちとの交流会
- ◆費用 無料(昼食付)
- ◆申込方法 9月4日(金)までに電話でお申し込みください。
(受付時間: 平日8時30分~17時15分)
- ◆後援 新城市医師会 新城市地域医療支援センター
- ◆申込・問合せ 新城市民病院総務企画課 ☎0536(23)7852

あなたの復職を
応援します!

