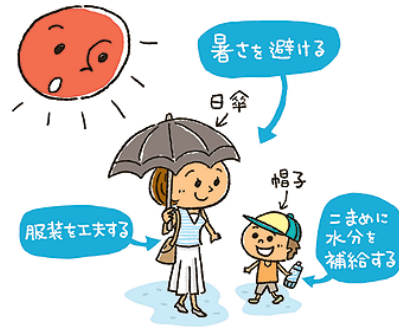


「新たな生活様式」で熱中症の予防を！！

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で例年以上に熱中症にも気を付けなければなりません。十分な感染予防を行いなから、熱中症予防にまいりましょう。



環境省・厚生労働省資料参照

伝心 医心

R2年7月
第13号

ひらざわ内科ハートクリニック

「3密」を避けながら、熱中症の十分な対策をとりましょう

一、暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって喚起を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう



二、適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でマスクをすると、熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を



三、こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給
- ※寝ている間にも汗をかいており、一晩でコップ一杯分の水分が体から失われています
- ※お茶やビールは利尿作用があり、体の中の水分を外に出してしまうため、水分補給にはなりません

四、日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養を
- ※暑さのため眠れないと体力が奪われますし、睡眠不足自体も熱中症のリスクになります



五、暑さに備えた体づくりをする

- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で適度な運動を行いましょう



子どもや高齢者の方、**屋内**での熱中症にも注意しましょう！！

院長ブログ～一語一笑（いちごいちえ）～

～オンライン診療に思うこと2～

福井県では約2ヶ月間新型コロナウイルス陽性患者が見られず、子供達も新しい学校生活に慣れ始め、少しずつ日常が戻ってきた印象を受けます。クリニックも健診が始まり、漸く2年目を迎えた実感が湧いてきました。ただ、世界に目を向けるとウィルスは依然猛威を奮っており、この時期にこそ次の波に向けた準備を進めなければと思っています。

今行っている準備の一つがオンライン診療です。“えっ、前回オンライン診療に懐疑的って言っていたのに…”。実はご存知の方もおられると思いますが、当院では5月よりLINEアプリを用いた健康相談を始めました。電話と違い診療時間内外に関わらず手が空いた時にお返事でき、採血データなども添付できるため、外来で説明できなかったことの補足などにも使用しています。健康相談そのものは診療行為ではありませんが、対面診療との組み合わせで、患者さんの満足度をあげることができていると感じています。

オンライン診療に関しては、前回申し上げました通り、現在のコロナ鍋で限定的に緩和されている条件をそのままコロナ後にも使用することには賛成できませんが（初診からの投薬など）、前途のような健康相談や栄養相談、そして**毎日の血圧や体重、血糖などをモニタリング**できている生活習慣病の方への投薬は、むしろ今回を機に進めていくべきと考えます。

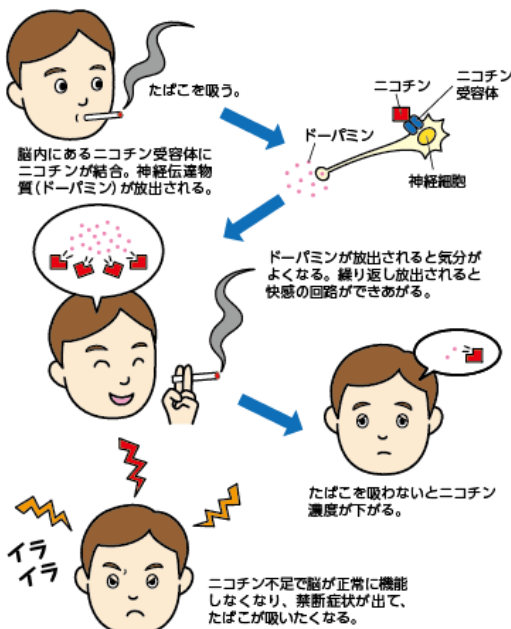
先日オンラインでの禁煙外来が保険償還されることが決まり、今後数年で好むと好まざるに関わらずオンライン化は急速に加速していくことでしょう。ただ、“医療”は安全と安心が何にも増して大切であり、便利さや生産性が優先されるようなことは望ましくありません。当院では、たとえコロナ鍋であっても、患者さんの安全と安心がさらに向上することができるような仕組み作りを、これからも模索し続けて行きたいと考えています。



院長
平澤元朗先生

禁煙をはじめませんか？

ニコチン依存症のメカニズム



やめたくてもやめられない喫煙は、「ニコチン依存症」という病気です。

禁煙が難しいのは、体も心も依存しているからです。

禁煙補助薬を使うことで、離脱症状が抑えられ、比較的楽にやめることができます。

ぜひご来院いただき、一緒に禁煙をがんばりましょう♪

※禁煙外来をご希望の方は、スタッフまでお声かけ下さい（禁煙外来は平日の午前中となります）

お知らせ

【お盆休診日のお知らせ】

8/13(木)～16(日)まで
終日休診となります
ご迷惑をおかけしますが、
よろしくおねがいいたします

8月	9	10	11	12	13	14	15
曜日	日	月	火	水	木	金	土
		(祝)					
午前	×	×	○	○	×	×	×
午後	×	×	○	○	×	×	×