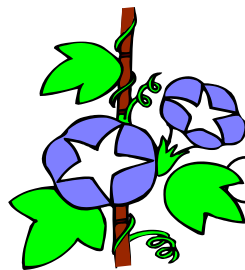


ひかり

国分寺ひかり診療所ニュース No. 100
2017年7月号
国分寺市光町3-13-34 ☎ 042-573-4011



7/25(火)14:30より、【多喜窪公民館】で、友の会による健康チェックがあります！

熱中症を予防して元気な夏を!!

これから夏本番!!、熱中症の発生は7月から8月がピークとなります。熱中症を知って、しっかり予防し、元気で夏を乗り切りましょう。

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でももしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

《熱中症予防のポイント》

- ・エアコンや扇風機などの器具を、上手に使う。
- ・喉が渇かなくてもこまめに水分補給。
- ・外出の際は、通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策。
- ・無理せず、適度に休息。
- ・日頃からバランスの良い食事と体力作り。

《こんな時は受診や救急車要請!》

めまいや頭痛、吐き気、倦怠感などの症状があったら、安静と水分補給を。症状の改善が見られない場合は受診が必要です。

意識がおかしい、けいれん、運動障害などがある場合、ためらわずに救急車を呼びましょう。 ※ 「救急車を呼んだ方がいいか」迷ったら、東京消防庁救急相談センター（24時間対応、年中無休）#7119

電話☎042-521-2323へ連絡してください。

国分寺市では、高齢者の身近な相談窓口である市内地域包括支援センターや市内公共施設などに「涼み処」を設置するなど熱中症予防に取り組んでいます。

診療所の3階にある地域包括支援センタひかりにも「涼み処」が設置されています。



7月度 診療体制表 (外来の診療は午前中のみとなります)

受付時間		月	火	水	木	金	土
【午前】 8:45 ~11:30	外 来	小泉 井出	中西 吉本	小泉 池邊	田中 池邊	古谷 ①③⑤濱田 ②④池邊	①中西 ③⑤古谷 ④濱田 ②④矢可部 (※物忘れ外来)
【夜間】 16:30 ~18:30	外 来	◆夜間外来は月一回のみとなります。				7/7. 8/4. ①山田	
【往診】 訪問診療	午前					○	
	午後	○	○	○	○	○	

※ ○付数字は、月の何週目かを表しています。

※ 各種健康診断・予防接種も行なっています。

☆ 健全会ケアプランセンター国分寺

☆ 通所リハビリテーション事業所

☎ 042-573-4011

☎ 042-577-1701

☎ 042-573-4013

お知らせ

●65歳以上の方の国分寺市特定健康診査・75歳以上の方の後期高齢者医療健康診査は5月より始まっています

→4~7月生まれの方は10月末までが受診期間です。★暑い夏場は予約が少なくおススメです。