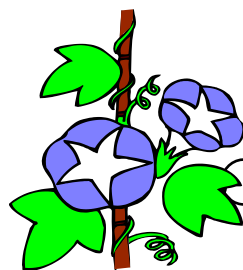


# ひかり

国分寺ひかり診療所ニュース No. 88  
2016年7月号  
国分寺市光町3-13-34 ☎ 042-573-4011



市民健診の受診は、暑い夏場は予約が少なくおすすめです！

## 熱中症を予防して元気な夏を!!

—国分寺ひかり診療所 事務長 蓮池安彦—

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何もし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。

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ーひかりにも「涼み処」が設置されています。



## 7月 診療体制表

【診療科目】内科

受付時間		月	火	水	木	金	土
【午前】 8:45 ～11:30	外 来	小泉※1 (輪番)	小泉	小泉 濱田	田中	濱田 古谷	①③中西 ②鈴木 ②④矢可部 ④栗田(予約)
	訪問診療					②④山田	
【午後】	訪問診療	安東	小泉 ②④花田	小泉 濱田	濱田	小泉 濱田	★7月30日(土)は休診 となります。 ★8/8(月)～8/10(水) の小泉医師は休診と なります。
【夜間】 16:30 ～18:30	外 来	◆夜間外来は月一回のみとなります。				7/8. 8/5. 山田	

※ ○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。

☆ 健生会ケアプランセンター国分寺 ケアプランの作成・マネジメント TEL 042-577-1701

※4月より名称が変更になりました。

☆ 通所リハビリテーション事業所

TEL 042-573-4011

TEL 042-577-1701

TEL 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。