



玉野診療所 だより

☆夏本番☆ 熱中症に注意!!



文責 看護師 小林

新型コロナウイルスの影響により「診療所だより」も3ヶ月間お休みさせて頂きました。4月16日より全国に緊急事態宣言が発令され、途中延長もあり5月31日まで不要不急の外出はしないようにという今まで経験したことがないような生活をしてきたのではないのでしょうか？

しかし自粛が解除になったからとはいえ、以前の生活スタイルが出来るわけでもありません。新しい生活様式をしながら何度も聞かれているとは思いますが、「3密」を避ける事は今後も引き続きしなければならぬと思います。新しい生活様式の1つである「マスクの着用」ですが、マスクの着用で熱中症のリスクが高まるので気をつけて頂きたい点があります。


外出時や屋内にいるとき、会話をするときにはマスクを着用する事を求められますが、マスクをしていると自分の呼吸により暖かい空気しか入ってこなくなり、呼吸で身体を冷やす事ができず、体温が上昇しやすくなります。マスクを着用している場合には強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけて下さい。また周囲の人との距離を充分にとれる場所では適宜マスクを外して休憩する事も大切です。

- ①暑いときや体調不良のときは無理をしない
- ②水分をこまめにとる（塩分を入れると効果的）
- ③運動をする時間帯に注意
- ④涼しい服装にする（外出時は日傘や帽子を使用する）
- ⑤アルコールを避ける
- （アルコールは水分補給の変わりにならないので注意が必要です。）
- ⑥薬を飲んでいる人は要注意。
- （薬によっては水分を排泄する作用があり、脱水を起こす場合があります）



診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木	金	土				
						1	8	15	22	29
午前	谷	谷	谷	谷	谷	日	日	日	日	日
前	口	口	口	口	口	杉村	多賀	休診	担当医	杉村
午後	谷	谷	谷		谷	 玉野診療所 QR コード				
後	口	口	口		口					

特定健康診査のお知らせ

今年も6月より特定健康診査&後期高齢者等健康診査を実施しています。

実施期間：2020年6月～2021年3月
受付時間：診療時間内（予約は不要です。）
料 金：1,000円（減免制度あり）
持 参 物：玉野市から送付された
受診券&保険証

お問い合わせ：0863-81-1696
（せいきょう玉野診療所）



休診日

2日(日), 9日(日), 10日(月)(祝)
15日(土)(休診), 16日(日), 23日(日), 30日(日)