

～ あなたと結ぶ、ちいきと結ぶ ～

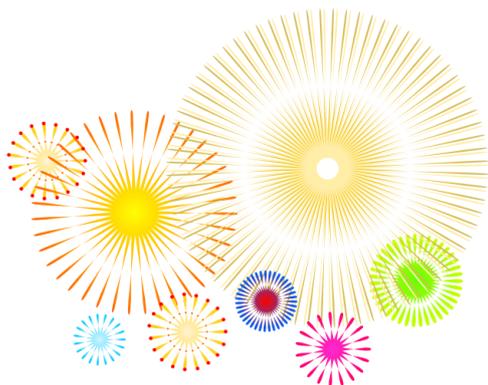
おむすびレター

前田クリニック 季刊誌

夏 NO. 4

平成30年8月 発行

ご自由に、お持ち帰りください。



～ 清水町防火管理者連絡協議会 主催 第31回消火技術研修会に参加の様子 ～

7月30日(月)清水消防署で開催された、第31回消火技術研修会に、事務 伊藤・臨床検査技師 横田・医療ソーシャルワーカー 佐々木の3名で参加しました！総合避

難訓練では、確認者と救護班を担当し、火災発見の報告と救護者への支援を訓練しました。貴重な機会をありがとうございます。



～ 今年もRUN伴の季節がやってきた！ ～



7月1日(日)
うらら前にて

RUN伴を主催するNPO法人 認知症フレンドシップクラブは、認知症の人も安心して暮らせるまちづくりを推進する全国ネットワークです。研修・イベント・ワークショップなど、各地で独自の取り組みをしています。地域に暮らす、認知症の人、家族、支援者、行政、企業、商店街などが出会う場をうみだし、まちづくりのアクションへつながるように、全国24ヶ所



の事務局を拠点にした活動と合わせて、全国の事務局や他団体と連動し、ネットワークを活用した取り組みを展開しています。タスキをつなぐという「非日常的」体験・出会い・気づきから、認知症の人と一

緒に誰もが安心して暮らしやすい地域づくりを提案し、それぞれの「日常」が変わっていくことを目指しています。今まで認知症の人と接点がなかった地域住民と、認知症の人や家族、医療福祉関係者が一緒にタスキをつなぎ、日本全国をオレンジ色に染めています。

北海道清水高等学校で「福祉」の授業



毎年、6月・7月にかけて清水高等学校で「社会福祉基礎」を選択する2年生を対象に、福祉の授業をしています。

今年は、男女合わせて18名の生徒と一緒に、「介護における尊厳の保持・自立支援」「自立に向けた介護」「障害の理解」「家族心理、かかわり支援の理解」について学びました！卒業後、福祉や医療の現場で働く生徒、進学して更なる力を身に着ける生徒。これからは楽しみです！



熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値*も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

*WBGT値：気温、湿度、放射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液*など、塩分等も含んで補給しましょう。

* 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「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。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。



厚生労働省 熱中症

検索

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

（特に、首の回り、脇の下、足の付け根など）

水分補給

水分・塩分、経口補水液*などを補給する

* 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

<ご注意>

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

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

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症についての情報はこちら

▶ 厚生労働省

熱中症関連情報【施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど】
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/
「健康のため水を飲もう」推進運動
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP！熱中症 クールワークキャンペーン【職場における熱中症予防対策】
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

▶ 環境省

熱中症予防情報【暑さ指数（WBGT）予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど】
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▶ 気象庁

熱中症から身を守るために【気温の予測情報、天気予報など】
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>
異常天候早期警戒情報
<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▶ 消防庁

熱中症情報【熱中症による救急搬送の状況など】
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

～ 送迎のお知らせ ～

当院では、患者様の通院負担を、少しでも軽減できるよう送迎サービスを実施しております。予約制にはなりますが、患者様が安心して通院できるように、お手伝いさせていただきます。送迎をご希望の方は、お気軽に受付窓口まで、お声えかけください。

火曜日・木曜日 午前9時 新得町屈足支所前から発車中！！



診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休診
午後 13:30～17:00	○	○	訪問診療	○	○	休診	休診

※水曜日、午後は訪問診療のため、終了後からの診療となります。

※火曜日の午後は手術が入り、休診となる場合があります。

お電話でご確認ください☎

～ 医療法人 前田クリニック ～ 〒089-0137 上川郡清水町南1条4丁目1番地

TEL:0156-62-2032 / FAX:0156-62-6116