



健康ワンポイントアドバイス

熱中症を予防しよう

体には体温を一定に保とうとする体温調節機能が備わっています。しかし気温や湿度が高いときなどに、熱がうまく放出されず体内にこもると熱中症に陥ってしまいます。初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。

熱中症は少しの工夫で予防することができます。正しい知識を身に付け、夏の暑さに備えましょう。

暑さを避ける

高温、多湿、直射日光下で長時間過ごすとは危険です。日陰を利用し、小まめに休憩しましょう。日傘や帽子を活用し、室内では扇風機やエアコンを利用しましょう。

涼しい服装で過ごす

通気性が良く、吸湿性、速乾性のあるものを選び、クールビズなどゆったりした衣服で過ごしましょう。

小まめに水分補給をする

喉の渇きを感じる前に、早めの水分補給を心掛けましょう。1日に1.5ℓ程度が目安です。日常生活では



水やお茶などで水分補給をし、長時間の運動や炎天下での作業などで大量の汗をかいたときは、スポーツ飲料などでナトリウムを補給しましょう。

幼児は特に注意

幼児は体温調節機能が十分発達していません。日差しの強い晴れた日は、地面に近いほど温度が高くなるので特に注意が必要です。顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息を取らせましょう。

高齢者の注意点

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるので、室内でも熱中症になることがあります。温度計を置き、室温28℃を超えないように気を付けましょう。

【健康管理課保健師】

旭中央病院便り vol. 47

<http://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

「紹介」「逆紹介」に理解と協力を

国は来るべき「超高齢化社会」に備え、地域全体で皆さんの健康を支える「地域完結型医療」を推進しています。そのためには、それぞれの医療機関が役割を分担することが重要であるとされています。この地域でも、皆さんの身近にあるかかりつけ医と当院が連携を強化し、情報交換をしながら、病状に応じた医療を提供することを推進しています。

健康に不安がある場合は、まずかかりつけ医に相談しましょう。その上で専門的な治療が必要と判断されたら、かかりつけ医から発行される当院への紹介状を持って受診してください。治療が終わり病状が安定した場合は、近くの適切な医療機関などを紹介する「逆紹介」を行っています。

看護師として働きませんか

当院では、看護師として一緒に働く仲間を募集しています。育児支援の一環として、院内保育所や病児保育所を完備するなどサポート体制も充実しています。昨年度は、病院敷地内に母子・父子宿舎を開設しました。くわしくは、看護局長室(☎0120-314043)まで気軽に問い合せてください。

〈母子・父子宿舎の概要〉

入居要件／当院に勤務予定の看護師で、母子家庭・父子家庭の人

間取り／2LDK

家賃(月額)／8,000～9,000円

夏休みに小中高生向け職場体験を開催します

今年も地元の小中高生を対象に、職場・職業体験プログラムを開催します。夏休み中は多くの児童、生徒が当院を訪れますので、皆さんの理解と協力をお願いします(職場体験の募集は終了しました)。



親と子の健康づくり 場所・岡飯岡保健センター(☎57-3113)

種 別	期 日	受付時間	対象・内容
健康 診査	乳児健康診査	7月 4日(月)	12:50~13:10 平成28年 2月22日~ 3月14日生
	1歳6か月児健康診査	7月20日(水)	12:50~13:10 平成26年11月20日~12月14日生
	2歳児歯科健康診査	7月14日(木)	9:00~ 9:20 平成25年12月27日~平成26年 1月26日生
	3歳児健康診査	7月15日(金) 7月29日(金)	12:50~13:10 平成24年12月20日~平成25年 1月 7日生 平成25年 1月 8日~31日生
相談	育児相談	7月12日(火)	9:00~10:00 乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などに関する相談
	歯科相談	7月28日(木)	9:15~10:30 歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
教室	両親学級	7月 5日(火)第2回	9:00~ 9:15 妊娠中の栄養(調理実習)
		7月26日(火)第3回	9:00~ 9:15 お産の経過と呼吸法、赤ちゃん抱っこ体験など
	子育て学級	7月26日(火)第1回	9:15~ 9:30 平成28年4月2日~6月10日生の第1子と保護者
	離乳食教室 ※申込制	7月27日(水)	9:30~ 9:45 平成28年1月~2月生 内容:離乳食の進め方(講話、調理実習)



健康インフォメーション

蚊の対策をしましょう

蚊に刺されることで感染する病気に、デング熱や日本脳炎などがあります。蚊が繁殖するこの時期は、蚊の対策を十分行いましょう。蚊に刺されて発熱、発疹などの症状がある場合は、かかりつけの医療機関を受診しましょう。

予防法／●屋内への蚊の侵入を防ぐ。●虫除け剤を使用する。●屋外で作業するときは、長袖、長ズボンを着用し、はだしを避ける。●日没後は蚊が活動的になるので、特に対策を徹底する。

※くわしくは厚生労働省ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)をご覧ください。

岡健康管理課庶務企画班(☎63-8766)

献血に協力を！

期 日	場所・受付時間
7月14日(木)	海上保健センター 13:00~15:45
7月17日(日)	ショッピングセンター サンモール 10:00~11:45 13:00~15:45
7月25日(月)	飯岡保健センター 10:00~11:45 13:00~15:45



※献血カードを持っている人は持参してください。

岡健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



予防接種 岡旭市保健センター(☎63-8766)

【集団接種】 場所：旭市保健センター

種 別	期 日	受付時間	対 象
BCG	7月6日(水)	13:15~13:45	生後12か月未満

【個別接種】 場所：各指定医療機関

種 別	対 象
ヒブ	生後2~60か月未満
小児用肺炎球菌	生後2~60か月未満
四種混合、ポリオ	生後3~90か月未満
水痘	生後12~36か月未満
麻しん・風しん混合	1期:生後12~24か月未満 2期:平成22年4月2日~23年4月1日生
日本脳炎	1期:生後6~90か月未満 2期:9~13歳未満 特例対象:平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種を完了していない人
三種混合	生後3~90か月未満 ※要事前問い合わせ
高齢者肺炎球菌	65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の人、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(土)~平成29年4月1日(土)に対象年齢になる未接種者に3,000円を助成(助成は1回限り)。助成期間は平成29年3月31日(金)までです。

※現在、子宮頸がんの予防接種を積極的には勧めていません。接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で受けてください。