

夏のオレンジ新聞



皆さん、こんにちは。短かった梅雨も終わり夏がやってきました。急に暑くなり冷房が欠かせない毎日ですが体調はいかがでしょう。特に8月は地域の行事家族旅行・お盆などがありますね。感染症もありますか熱中症を考えて、マスクの着用は臨機応変にしていましよう。

「チームさとし」は皆様がこの暑さを乗り越えられるようサポートしていきますので、どうぞ宜しくお願い致します。

新しいスタッフ紹介 ①マイブーム ②本人より一言

受付: 野村
①お菓子作り
②明るく丁寧に患者様の気持ちに寄り添う対応をしています ※ 育休を終え復帰した受付: 吉村・下村も宜しくお願い致します。

受付: 綾香
①家族でゲーム「どうぶつの森」
②不安な気持ちで来院される方もいらっしゃると思うので落ち着いた対応を心がけています

看護師: 川野
①多肉植物
②4人の子育て奮闘中 親切丁寧を心がけています

看護師: 本村
①調味料(キノコ類)
②とにかく「人」が好きなので、患者様と会話をしっかりしています

オリンピック・五輪マークの由来知ってますか?
5つの輪は5大陸(アジア・ヨーロッパ・アフリカ・南北アメリカ・オセアニア)を表し、5色は地色の白を加えると世界の国旗の殆んどが描けることが出来ます。そして結び合っているのは、大陸の団結という意味です。

ブラック・ジャック先生を探せ!
クリニック内探してみてください。皆さんは何箇所わかるでしょうか?
早言葉(ムズイ!!)
親亀・子亀・孫亀 3回よ
おーいやだー



1 熱中症

ここ近年「熱中症警戒アラート」という言葉を聞きますね。これは危険な暑さとなり健康に係る重大な被害が生じる恐れがある日に警告されます。最近ではコロナ感染症に似た症状で、発熱・頭痛・倦怠感・胃腸障害などが現れます。これは若い、もしくは体力があるからとでもなく、年齢など関係ありません。外だけ気にしておけば良い訳ではありません。先日テレビで他県ですが高齢者の御夫婦が熱中症でせくなされたニュースが流れていました。福岡市では25日朝～夕方までに44人救急搬送されていました。

実は室内の熱中症が多いのです。室内だと喉の乾きが分からず、水分を摂る事を忘れがちであったり、夜の冷房を3時間程度のタイマーにして夜中切れるようにしていると、朝の室温は30度近くになっている非常に危険です。

暑い所に居た環境の方は熱中症を疑いますので、軽度なうちに受診していただき、脱水補正・体温管理をします。

2 急性胃腸炎

急な腹痛・嘔気・嘔吐・下痢・発熱などが一般的な症状です。嘔吐や下痢の処理は、自分の身を守る為に、マスクと使い捨ての手袋をして行き、消毒・換気をし、手洗いや着替えをして下さい。

嘔吐・下痢があれば脱水症状を伴い倦怠感が出てきますので、飲むことが出来ればスポーツドリンク等を飲みつつ受診していただき早期回復に向けて脱水補正をします。



一言メモ

夏の体調管理は年齢問わず難しいものです。出来ることは①生活リズムを崩さない ②3食食べることを心掛ける ③質の良い睡眠をとることです。

最近では朝食を食べない若者が増えています。「食は生涯の源」とも言われています。食べるという事はそれほど大事なことです。体調不良になりやすいの子ども頃から朝食を摂る習慣をつけましょう。

この時期の運動、難しい!

早朝・夕方のウォーキングですら蒸し暑く出来ない状態なので涼しい部屋で水分を摂りながら適度に体を動かしましょう。ラジオ体操は毎日短時間、ラジオ体操はいいから座って出来ます。ラジオ体操は、体の動きを考えて作られています。この夏是非試してはいかがでしょう。

◎編集後記...1人でも多くの方を受け入れる為に、ベットを増やしました。チームさとし頑張ります!