



## ～コロナ禍における熱中症予防は大丈夫?!～

熱中症は「気温が高い場所」「湿度が高い場所」「気温が高く風通しの悪い室内」など、暑い環境下での身体の脱水症状が進んだかたちで起こります。体温の調節機能が働かなくなることで、体温の上昇・めまい・けいれん・頭痛などのさまざまな症状を引き起こします。意識障害・失神・ひきつけと急速に症状が進行し重症化しますので、軽症の段階で応急処置が必要です。

近年は気候変動の影響で猛暑日が増加し、過酷な環境のために死亡リスクも高まっています。体温調節機能がまだ不十分な小児・幼児の熱中症のリスクは高く、注意が必要です。また、体温調節機能が低下している高齢者の救急搬送・死亡者数は高く、熱中症による死亡者の約8割を占めていて、その半数以上が屋内で発生しています。

新型コロナ感染対策のための外出自粛もあり、身体が暑さになれる「暑熱馴化」ができていない人や、運動不足から水分の貯蔵庫である筋肉が萎縮する傾向の人が多くなっています。マスクの着用で体内に熱がこもり、マスク内の湿度が上がリ、脱水に気づきにくくなりがちです。

### コロナ禍でもマスク熱中症を防ごう。熱中症予防行動のポイント

#### 適宜マスクを外しましょう

- ・屋外で2 m以上（十分な距離）離れているときは、マスクを外して休憩を。
- ・ウイルス感染対策は忘れずに。
- ・マスク着用時は激しい運動を避ける。気温や湿度が高い時は特に注意。



#### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装で日傘や帽子を利用。
- ・少しでも体調が悪化したら涼しい場所や日陰へ。

日傘・帽子



日陰を利用



#### 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給を

- ・喉が渇く前に水分補給を（1日当たり1. 2 Lが目安）。
- ・汗を大量にかいたら塩分も忘れずに。

水分・塩分補給



#### エアコン使用中もこまめな換気を

- ・換気のために窓とドアなど2か所を開放。
- ・扇風機や換気扇を併用。
- ・エアコンの湿度はこまめに再設定。



#### 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理を

- ・やや暑い環境で、ややきつと感じる運動を毎日30分程度。
- ・体温測定や健康チェックを。
- ・体調が悪い時は無理せず自宅静養。



## レクリエーション行事

### ～ ひなまつり ～

令和4年3月2日、1日早いひなまつりとなりました。

今年も新型コロナ感染対策のために、ソーシャルディスタンスで開催しました。各テーブルに桃の花を配置し、ひな祭りの音楽をBGMに、華やかに飾られたひな壇を鑑賞して頂きました。見上げる5段飾りに目を細めてお雛様を眺める患者様や、ひな壇に笑顔で近づく患者様もいて、用意されたお菓子を子供の頃の思い出話を教えて下さる方もおり、楽しいひとときを過ごすことができました。



## レクリエーション行事

### ～ 観桜会 ～

令和4年4月20日、毎年恒例の”観桜会”が開催されました。年々、桜の開花時期が早くなっている為、今年は桜の開花時期を重視して決めました。この日は風もなく心地よい暖かさで、お花見日和となりました。ちょうど満開でしたので、花びらはピンクより白っぽい色合いで、ひらひらと舞う花びらがとても奇麗でした。コロナの影響で外出・外泊が出来ない患者様にとっても、よい気分転換になったようでした。

観桜会ではお菓子の提供の他、ちょっとしたゲームも催しました。ソーシャルディスタンスをとりながら、簡単なボール遊びやクイズ・じゃんけん等を行いました。声援を送ったり、苦笑いする患者様がいたり、笑い声があちらこちらで聞かれていました。外に出て木漏れ日を浴び、軽く体を動かすことができたので、この日の夜は皆さんぐっすり眠れたようでした。

来年も良い天気にも恵まれて、見事な桜が見られますように願っています。



## お知らせ

### 外来担当医師について

7月 1日（金）～外来の金曜日担当医師に、武内先生が加わりました。

### 外来お盆休みについて

8月13日（土）～8月15日（月） 外来診療はお休みです。

### ◎初めて受診される方へ

初めての受診の時は、電話予約をお願いいたします。予約が無い場合、ご希望の日に受診できない事もありますので、ご注意ください。

～こころの相談室よりお知らせ～  
～こころの悩みは十人十色、あなたの心に寄り添います～



平成23年10月1日から法人公益事業として、さくら病院相談室内に「こころの相談室」を開設し、多くの方から様々な御相談が寄せられています。今後も、是非お気軽に活用していただきたく、改めてご案内をいたします。

- ※ 予約受付日 毎週月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
- ※ 予約受付時間 午前9時30分～午後3時30分（昼休み午前12時～午後1時）
- ※ 申し込み 事前に電話で御予約ください。電話 0178-70-2011
- ※ その他
  - ①電話相談は行っておりません。
  - ②御相談内容の秘密は、厳守いたします。
  - ③精神保健福祉士が対応いたします。

## 外来担当医師予定表

月	火	水	木	金
青 木 青 木(啓)	青 木 青 木(啓)	休 診	奥 野 武 内	奥 野 武 内
診療時間	9:00 ~ 12:00 (午後の外来診療は、行っておりません)			
受付時間	9:00 ~ 11:30			
診療科目	精神科、心療内科、内科			
休 診 日	水・土・日、祝祭日			



### 当院へのご意見・ご要望について

当院では、院内4ヶ所〔外来待合ホール・各病棟デイルーム〕に投書箱を設置し、患者さんやご家族の皆様のご意見・ご要望が述べやすいよう工夫しております。入院療養に際しまして、当院へのご意見・ご要望などがありましたら、お気軽に投書箱をご利用ください。

なお、口頭でのご意見・ご要望にも病院スタッフが対処できるようにしておりますので、その際は、スタッフに直接申し出ください。

皆様から寄せられたご意見・ご要望は、専門の委員会(苦情処理対策委員会)にて、定期的に協議した後、院内4ヶ所の掲示板に回答を掲示します。

### さくら病院理念

- ・ 人間愛と科学的根拠に基づく医療

### 基本方針

- ・ 患者さんに安らぎと幸せを提供する病院
- ・ 地域に貢献する病院
- ・ 職員が誇りを持って働ける病院

〒039-1105

青森県八戸市大字八幡字上樋田8番地1

一般社団法人 信愛会



さくら病院

TEL 0178 (70) 2011

FAX 0178 (70) 2191

<https://sinai-sakura.com>

E-mail: [sakurahp@circus.ocn.ne.jp](mailto:sakurahp@circus.ocn.ne.jp)

関連施設 社会福祉法人 ゆりの木園デイサービスセンター

### 編集後記

木々の緑や花々に誘われて、出かけてみませんか。盛夏のような日差しにも怯むことなく、散策してみましょう。新型コロナに感染していなくても、屋内に閉じこもって感染予防もなんだか、新型コロナに負けているような気がします。本格的な夏を迎える前に、狭まった行動範囲と筋力を元に戻して、元気にこの夏を乗り切りましょう。

### 編集スタッフ

発行責任者 青木 直人  
 広報委員長 石鉢  
 副委員長 櫻庭  
 中村 小笠原 鈴木(里)  
 川村 松橋(加) 鈴木(安)  
 斉藤 工藤