

# 暑い夏を乗り越えるために 熱中症について

## 熱中症とは・・・??

人間のからだは、平常時は体温が上がっても、汗や皮膚温度が上昇することで、体温が外に逃げる仕組みになっており、体温調整が自然と行なわれます。しかし・・・



### 環境

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった、閉め切った屋内、エアコンの無い部屋など

### 身体

高齢の方、乳幼児、下痢等の脱水状態、低栄養の状態など

### 行動

激しい筋肉運動や、慣れない運動、長時間の屋外作業など

これらの3つの要因が熱中症を引き起こす可能性があります。

## 高齢の方が熱中症にかかりやすい理由

- ・「暑い」と感じにくくなる
- ・行動性体温調整が鈍る
- ・汗の量、皮膚血流量の増加が遅れる
- ・汗の量、皮膚血液量が減る
- ・体内の水分量が減る
- ・のどの渇きを感じにくくなる



## 高齢の方の注意点

- ・のどが渇かなくても水分補給
- ・部屋の温度をこまめに測る
- ・1日1回汗をかく運動

★新型コロナウイルス感染の予防が必要なこの夏は例年より一層熱中症に注意する必要があります。

### 1：マスクの着用



マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、心拍数や呼吸数、体感温度が3度ほど高く、身体に負担がかかることがあります。屋外では、人との距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合はマスクを外す、十分な水分を補給し、人のいない場所でマスク外して休憩するなどの工夫が必要です。

### 2：エアコンの使用



熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効ですが、一般的な家庭用エアコンは換気ができないものが多いので、冷房中でも窓を開け、換気扇を使って換気をしましょう。1時間に2回 10分間が目安。

### 3：涼しい場所への移動

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することは、熱中症予防には有効です。水分、経口補水液などこまめに飲みましょう。



### 4：日頃の健康管理



毎朝決まった時間の体温測定は熱中症予防に有効です。自分の平熱を知り、今から身体を慣らし暑さにならして、軽い運動や散歩を涼しい時間に行いましょう。

## 《 お盆期間の休診のお知らせ 》

**8月13日(木)・14日(金)・15日(土)・16日(日)**

は休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承下さい。17日(月)より通常診療になります。

今年の北診健康まつりは新型コロナウイルス感染症の影響のため、中止になりました。



北診だより

二〇二〇年七月号

東京ほくと医療生活協同組合

2020年7月1日

東京都北区

東十条 2-8-5

生協北診療所

TEL

03 (3913) 5271

「北診だより」

作成委員会発行

通巻 129号

発行責任者

関根 覚



生協北診療所

<http://hokuto-kita-clinic.jp/>

東京ほくと医療生協のすべての組合員へ訴えます。  
 ～医療・介護崩壊を防ぎ、感染拡大から地域の健康と暮らしを守る～

## ほくと応援特別増資にご協力ください

いま医療介護現場では新型コロナウイルス感染対応による入院制限、外来患者や介護利用者の減少などが事業所に深刻な経営悪化をもたらしています。このままではどの地域でも医療、介護崩壊を招きかねない状況です。職員は自分自身の身を守りながら、感染により地域の医療・介護が崩壊しないために、全力を挙げて取り組んでいます。そして大変な中ではありますが安心、安全な医療・介護サービスの提供と**現在の危機を共に乗り越えるため特別増資**へのご協力をお願いします。●東京ほくと医療生協 理事会

日頃、生協北診療所をご利用いただき、職員一同、心より感謝申し上げます。  
 みなさまからお預かりした出資金は、施設の拡充や医療機器の充実にはもちろん、東京ほくと医療生協の諸事業、組合員活動（班・サロン活動・相談活動）の更なる発展の為に役立っております。今年度は電子カルテの導入を行います。  
 ぜひ特別増資にご協力をお願い致します。 ●問い合わせは組織部 03-3913-9100



★往診を  
やっています



★CT検査を  
やっています



★禁煙外来を  
やっています



★金曜夜間外  
来（内科）を  
やっています

★HbA1cの  
結果が即日わ  
かります  
（昼間のみ）

★第4木曜12時  
ロコモ体操教室を  
やっています

## 生協北診療所 七つの特色

引き続き、三密を避け、第2波の  
 新型コロナウイルス感染対策の  
 継続・徹底を行いましょ

## ★事業所利用委員会活動内容★

生協北診療所では毎月「事業所利用委員会」を開催しています。定例は第3水曜の午後、委員は臼坂理事・小川理事・高橋志津支部長・高橋哲運営委員・関根事務長・組織部池田。2018年にきたカフェをつくったのも、利用委員会メンバーです。新型コロナウイルス感染拡大の自粛期間はお休みにしていましたが、6月18日、久しぶりに開催しましたので、その主な内容をご紹介します。



まず、関根事務長から、北診の医療活動と経営状況、電カル導入などが報告されました。その後、コロナ禍での今年度の医療生協活動を検討しました。

- ① 健康まつり・・・今までと同じことをする無理。形を変えないと。地域に向けて、今後どうしていくのか考えよう、ということで、従来通りの健康まつりは今年度中止する。
- ② きたカフェ・・・今までは診察に来た人が立ち寄ってくれた。おしゃべり目的で来る。大久保さんのギターで歌うのも楽しみ。だが、会場が狭くて密になる。講義室に変更しても目立たない。階段を昇れない人もいる。荒川社協は「おでかけカフェ」を勧めているが、きたカフェに来る人たちは難しい。今年いっばいのカフェ再開は無理ではないか。利用委員会の度に相談していこう。
- ③ 生協コーナー・・・夏と冬の増資の時期に、支部の組合員が診療所の待合室に交代で座っていたが、今年は中止して、地域で声をかけて集める。
- ④ 診療所周辺の草むしり・・・年2回やってきた。今回7月15日（水）15：30～など、全体にまだ感染リスクが高いことは避け、安全にゆっくりと活動していこうということになりました。「虹の箱」の投書はありませんでした。皆さま、ご意見・ご要望をお寄せください。（組織部 池田）

## 入職のご挨拶

はじめまして。看護師の中塚真希です。  
 以前まで日本医科大学病院に勤務していました。この度ご縁があり、生協北診療所に就職することになりました。  
 北区にきて2年が経とうとしていますが、地域性は理解できていません。これから地域の特徴等を理解していき、患者さまの生活背景等までサポートしていくことができたらいいなと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

