

熱中症に気を付けましょう

人間の身体は、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へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

熱中症を引き起こす3つの要因

環境 ・気温が高い ・日差しが強い ・急に暑くなった日 ・湿度が高い
・閉め切った屋内 ・熱波の襲来 ・風が弱い ・エアコンのない部屋

身体 ・高齢者や乳幼児、肥満の方 ・下痢やインフルエンザの脱水症状
・糖尿病や精神疾患といった持病 ・低栄養状態
・二日酔いや寝不足といった体調不良

行動 ・激しい筋肉運動や、慣れない運動 ・長時間の野外作業
・水分補給できない状況

これら3つの要因により、熱中症を引き起こす可能性があります！

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう ・室内でも温度を測りましょう

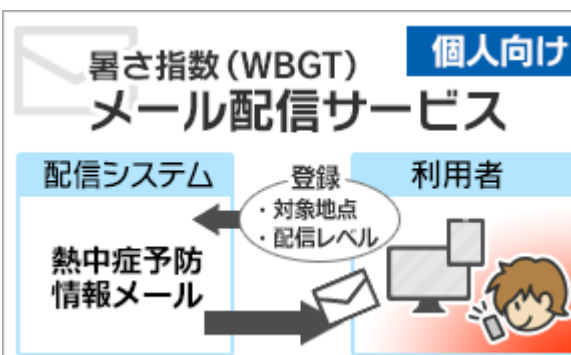
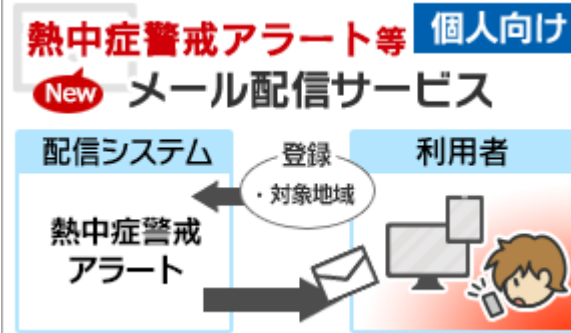
・体調の悪いときは特に注意しましょう

環境省ホームページより抜粋



行政の取り組み（情報配信）

環境省は、LINE 公式アカウント「環境省」を開設し、熱中症予防対策の情報配信を開始しました。お使いのスマートフォンなどの LINE アプリで、LINE 公式アカウントを友だち追加していただくと、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を、受け取ることができます。



また、外部のメール配信サービスも開始しています。

PC・スマートフォンからご希望の方は、下記リンク・QR コードよりご利用ください。

<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>



気候変動対策推進プロジェクト

【T-CAP：気候アクションプロジェクト】が始動しています。

東京ほくとして気候変動にどう取り組むのかを検討・提起していきます。

【プロジェクトの3つの目的】

- ①東京ほくと医療生協「環境・気候非常事態宣言」の作成
- ②職員、組合員に向けた気候変動の現状や原因について学習企画の立案
- ③事業活動と日常生活での「気候変動対策に対し私たちができる行動指標」作成

東京ほくと医療生協のホームページに詳しい活動報告が載っています。

T-CAP 事務局 組織部内 下川 ☎ 3913-9100 🐾



北診だより

二〇二四年六月号

東京ほくと医療生活協同組合

2024年6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 176 号

発行責任者

秦 章博



生協北診療所

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

★ロコモ体操は 毎月第2・第4木曜日 整形外科診療後 北診外来ホールにて開催しています

支部通信

神谷堀支部の茶話会（月1回開催）の様子をお知らせします。14人、18人が参加します。毎回、初めにお口の体操（パタカラなど）とさくら体操で口と身体をほぐし、最後はキーボードかギターの伴奏で5、6曲歌います。時々ハンドベルの演奏もします。その日のメインは支部運営会議で企画します。最近では、どんなお正月だった？でおしゃべり、クイズや間違い探しなどの脳トレ、短歌を詠もう、介護保険の勉強と現状を出し合うなどがテーマで、出席する方がおしゃべりすることを大切にしています。

5月27日は「子どもの頃の思い出」をテーマにおしゃべり・交流しました。一部を紹介します。

◆大人の自転車（男性用）で練習し、乗っていた。田んぼに落ちたりぶつかって怪我したりした。

◆予防接種がなかったため、はしかや日本脳炎にかかり治るまで大変だった。その時食べたジャムパンが最高に美味しかった！

◆暗くなるまで友達と石けりやかくれんぼをして遊んだ。



ギターの伴奏で歌います♪

◆3歳の時、兵隊さんが来て家に案内した。それが父の戦死の知らせだったのだが、悲しいというよりその光景は今でもはっきり覚えている。

◆小学生の時は映画全盛期（S30年頃）、熊本県の山の中の町にも映画館が4軒あった。大人に連れられよく観に行った。東映の時代劇大好きだった「ひめゆりの塔」は今も私の人生のテーマである。

支部委員 神 輝美子



みんなでさくら体操

レントゲン体制変更のお知らせ

★7月より レントゲン技師の体制変更があります。

※金曜日午後は6月から

レントゲン技師が不在の時は看護師、医師が対応いたします。皆様にはご不便をお掛け致しますが、ご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土
午前		第1・3	○	第2・4	○	
午後					○	

換気、マスク着用、手洗い・手指消毒等の基本的感染防止対策の継続を行いましょ。風邪症状の診察は、電話で予約の上、お越しください。



◆表題下のQRコードでスマートフォンからもご覧になれます。

(その4) 家庭医が得意とする診療 ～もの忘れ、認知症について～



平山医師

＜年相応のもの忘れと認知症の違い＞

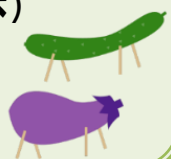
私の外来にはもの忘れを心配して、たくさんの方が受診します。多くは「年相応の物忘れ」で、病気ではありません。ただ、半年、1年と見ていく中で症状が次第に進行し、認知症であることがはっきりしてくる場合があります。「目に見えて進行すること」が物忘れと認知症の違いです。認知症は数年～10年程度かけて進行する「脳の病気」なのです。

認知症の原因には、いろいろな病気があります。「アルツハイマー型認知症」が最も数も多く有名ですが「レビー小体型認知症」「脳血管性認知症」なども多いです。当院の外来では、「長谷川式認知症スケール」などの検査、ご家族からのお話、頭部CTやMRIの検査などを行い、診断がつけば、治療を行っています。同時に介護保険を申請し、ご家族の負担軽減、ご本人の生活を活性化して認知症の進行を遅らせるようにしています。デイサービスに通うことは、お薬を飲むのと同等の効果があると言われています。次号へつづく

《 お盆期間の休診のお知らせ 》

8月11日(日)・12日(月)・13日(火)・14日(水)・15日(木)

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。8月16日(金)より通常診療になります。



絵葉書班会

医事課 井之脇

5月15日、支援先の江北生協診療所足立第二支部などでこの絵葉書班会に参加させていただきました。診療所の組合さんが絵葉書の先生でした。絵葉書は全く初めての私でしたが、筆の持ち方から色の出し方まで丁寧に教えていただきました。先生いわく、上手い下手関係なく楽しめたらOKということです。絵葉書を描き終えたあとは、先生が炊いてくれた煮物を参加した皆さんで美味しくいただきました。絵葉書も食事両方楽しむことができました♪また機会があれば参加したいです。ありがとうございました！



◆北診だよりはホームページにて、バックナンバーも含めてカラーでご覧になれます。

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



東京ほくと医療生活協同組合