

熱中症注意報②



日差しが強い日は日傘や帽子を着用しましょう。
 小まめに日陰などで休憩をとるようにつとめましょう。

◎熱中症予防

- 直射日光の下で長時間にわたる活動は控える。
- 風通しのよい吸湿性のある服装にする。外出時には帽子や日傘を使用する。時折、木陰やクーラーのある室内で休息をとる。
- 冷房…室温28度、湿度70%を超えたら、エアコンを使うようにしましょう。冷やしすぎに注意して、28度設定位が良いでしょう。又、エアコンと一緒に扇風機を併用すると、室内の空気が循環しやすくなります。首を振らせると良いでしょう。

●水分・塩分補給

- ◆のどが渇いてからでは水分が失われすぎているので、のどの渇きを感じる前にこまめに水分を取ることが大事です。
- ◆水分だけでなく塩分など電解質も失われているので、塩分も一緒に取る事が大切です。
- ◆人は普通に夜寝ているだけでも、発汗によって水分を失っています。寝る前や起きた朝にコップ1杯程度の水を飲むのも良いです。



*ビールなどのアルコール飲料やカフェインが入ったコーヒー・お茶は利尿作用があるので、逆効果です。ただ、カフェインが含まれない麦茶やそば茶なら効果があります。

◆スポーツドリンクは塩分の他、糖質が多く含まれるものもあるので、多量に摂取すると高血糖になるおそれもあります。少量ずつ飲む、大量に発汗した時や猛暑の時に飲む、うすめて飲むという工夫もあります。

*特に糖尿病の方、心臓などに持病のある方は、水分・塩分の取り方について、主治医に相談するとい良いでしょう。

■「湿度」「気温」「熱環境」を取り入れたわかりやすい5段階の『暑さ指数』(WBGT)を環境省が提供しています。6/1～はメール配信サービスも開始しています。

■熱中症になる危険度を音や光で知らせてくれる『熱中症計』『熱中症警報器』と呼ばれる携帯用家電製品も市販されています。一例としてこういうのがあります。参考にしてみてください。

温度計 黒球式熱中症指数計「熱中アラーム」TT-560



「あなたの笑顔にあいたくて・仲間になろうこの場所で」

北診・介護の健康まつり

11月8日(日)開催

現在バザーの商品を募集中です。
 商品を支部長さん宛に届け下さい。お願いします

お盆期間の休診のお知らせ

8月13日(木)・14日(金)・15日(土)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。



北診だより

二〇一五年八月号

2015年8月1日

生協北診療所
 「北診だより」
 作成委員会発行

発行責任者
 関根 覚



猛暑の中、組合員訪問を以て組んで

神谷堀支部

7月1日、18日に増資・「戦争法案に反対する」署名のお願いで組合員訪問を行いました。39人を訪問しましたがお留守の方も多く、お会いできたのは20人足らずでした。どなたも「今、安倍さんがやってることはおかしい」「この法案には反対」と快く18名が署名をしてくださいました。増資は、「振り込んだよ」「受診の時持っていくね」という方もいて当日は計34,000円よせられました。ご協力ありがとうございました。

訪問の際には、「北診に土曜日通院しているが、足が悪くなって辛い。送迎は土曜日はやっていないと聞いた…」「王子生協病院でリハビリを受けたいのだが…」等いろいろな相談が寄せられました。2年間取り組んだお誕生月訪問も昨年秋から支部委員体制が悪く中断していますが、顔を見てお話ししてつながることの大切さを改めて感じた訪問でした。

また、18日一緒に行動してくれた福祉用具ハピネスの職員は「初めてでドキドキしたが、こんな組合員さんの活動が“ほくと”を支えているのだから、パワーをもらった」と感想を語ってくれました。

平和学習会

十条東の山口支部長「憲法について」
組織部森松氏「平和法制について」

7月30日に憲法・平和法制についての職員学習会を行いました。講師にお二方を迎え、やや難しい内容ではありましたが皆真剣に話に聞き入っていました。

森松氏の話で、原爆の爆撃機の真実、後方支援を行ったドイツ帰還兵のPTSD問題など時間がなく最後まで話されませんでした。が、とても考えさせられる内容でした。



原水禁壮行会

7月29日夜、今年、長崎で行われる被爆70周年原水爆禁止世界大会に北診から医事課の新人川上さんが行くことになり壮行会を行いました。

北診・介護の反核ビアパーティも兼ね、暑気払いをしました。送り出すための募金・カンパの御協力ありがとうございました。



1. 9月から、協力券（1枚200円）が支部にあります。ご支援のほどよろしくお願ひします。
2. 福引と景品も昨年と同じです。空くじ無しで当たった人は、ハッピーです。
3. 先着100名に、野菜をプレゼントいたします。
4. お祭りにワクワク、ドキドキ感は大変。それがビンゴやバザーです。商品などありましたら、支部委員さんにお渡しください。
5. 模擬店は、昨年出店しなかった「たこ焼き」が出店します。支部や職員も昨年と同じ状況です。
6. 土建さんと組んで「包丁砥ぎ」コーナーのアイデアもありましたがまだ、決定しておりません。
7. 最後の合唱はとて好評で、大きな声を出して気持ちがいい。

皆さん、一人でも多く参加してください。
お待ちしております。

健康まつり実行委員会



車イス寄贈していただきました



ここにこそサプライ様より、車イスの寄贈がありました。大切に使用していきたいと思ひます。

看板設置しました

草取りをした建物北西の角に看板を設置しました。通りからもわかりやすくなりました。



「あなたの笑顔に会いたくて 仲間になろうこの場所で」



健康まつりのテーマが、多数の応募の中から右記のように決まりました。組合員の皆様へ、お知らせとお願ひは左記の通りです。