

あき乃だより

第93号

2020年 7月 発行



いよいよ夏本番となり、日々暑さが増していますね。この時期は特に熱中症に注意をしなければいけません。今年は新型コロナウイルスの影響でマスクをつけている方も多いと思われます。マスクの着用は予防に必要なものですが、通気性が悪いため熱がこもり熱中症になりやすい状態にもなるため、より一層の注意が必要となります。そこで今回は熱中症を防ぐための対策をまめ知識でご紹介しております。ぜひご活用いただき、元気に暑い夏を乗り越えましょう。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 加納	黒澤	奥山 岡田	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

夏休みのお知らせ

8/10（月）～8/15（土）まで休診。

8/16より通常通りの診察時間となります。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

新型コロナウイルスによる肺炎の対応について。

下記の症状に該当する方で受診を希望する場合は、必ず事前に保健所の新型コロナウイルス感染症電話相談センターへ電話をして、適切な診療を受けられる医療機関を案内してもらってください。当院では適切な検査をすることができません。

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ、高熱等の症状のいずれかがある。
- ・高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患や透析を受けている、免疫抑制剤や抗癌剤等を用いている、などの重症化しやすい人
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

東大和市、立川市、昭島市、国立市、武蔵村山市・国分寺市にお住いの方

多摩立川保健所
042-524-5171

小平市、東村山市にお住いの方

多摩小平保健所
042-450-3111

※平日9時～17時以外の時間帯は03-5320-4592にお電話をお願いします。

また、上記①～④に当てはまらない方でも発熱やインフルエンザ疑いや風邪の症状がある方で診察希望の方は、**必ず事前に当院にお電話でお問い合わせください**。予約外は受付不可です。（042-580-1255）

☆風邪症状がある方はできるだけ外出せず毎日体温を測ってください。

市の健康診断をお早めにご予約ください

国立市、国分寺市の市の健康診断を行っております。有効期限も延びておりますのでご確認ください。

冬期はインフルエンザや新型コロナウイルス流行の影響で健康診断の予約をお受けできなくなる可能性がございます。7～8月中にご予約されることをお勧め致します。

予約制となっております。お早めにご予約ください。



意外と知らない まめ知識

熱中症予防 6月から暑い日もありますがいよいよ夏本番です。
毎年同じ話ですが、熱中症予防についてです。



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

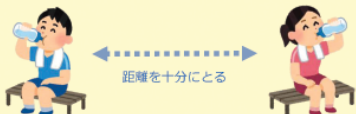
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



1) まず暑さを避けましょう

一番暑い時期だと最高気温は35～36度、最低気温は27～28度ほどあります。今の東京は昭和の東京より相当暑いのです。
朝8時や夜の9時でも30度以上あったりします。



屋外

暑い日は決して無理をしない

日陰を選んで歩く（日影がなかったら帽子や日傘などの対策）
疲れたら無理せず避難（木陰、デパートの中など）
天気予報を活用（暑い日や時間をさけて外出や行事の予定をたてる）



室内

室内でも夜中でも現代は熱中症になれます。
水も飲まず窓も開けずクーラーも使わず我慢だと命がけになることもあります。

特に防犯のため夜中も窓をしめている場合や、マンションの場合は熱がこもるので要注意。
ということで

暑かったら温度湿度調節：クーラーをちゃんと使う、夜も適宜。
クーラーが無かったら窓を開けたり、扇風機をつかうなど工夫をしましょう。



2) こまめに水分補給をしましょう

とにかくのどがかわく前に飲む！室内でも、動いていなくても定期的に飲む。
年齢が上がるにつれてのどが乾くのに鈍くなるので、のどが乾いたときにはすでに脱水を起こしているかもしれません。

運動前後、入浴前後は水分を補給する。

激しい運動や屋外の作業など大量に汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

＜今年の夏はコロナ対策と熱中症対策を同時並行＞

マスク：ずっとしていると熱中症の危険もあるので、屋外では基本的に外してOKです。

例外：外でも人が多いところとおしゃべり（立ち話）するときはさっとつける。

いろいろ気を付けることが多い今年ですが、皆さんなるべく元気で夏を乗り切りましょう。