

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

2月

巡回診療 日程表



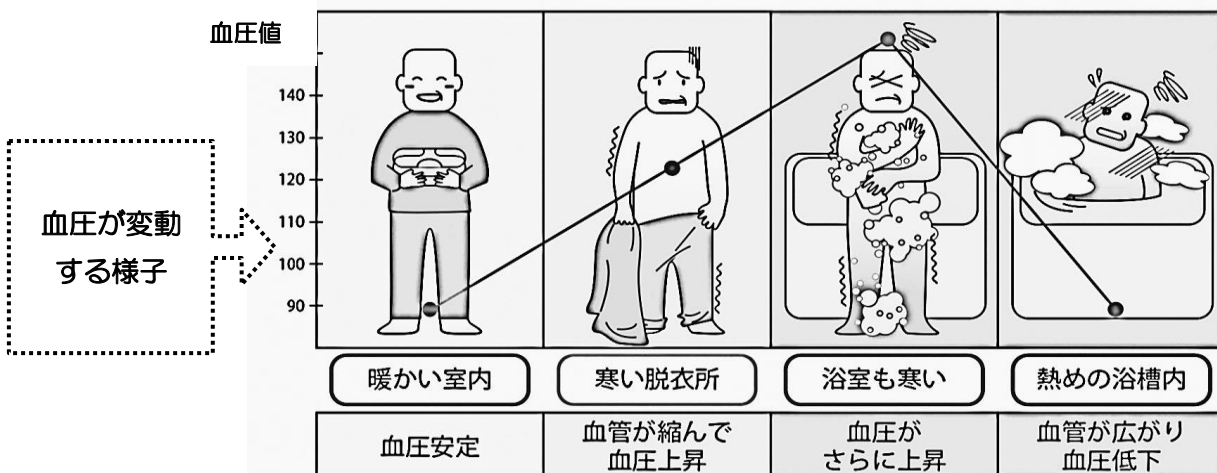
◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	28(金)	2:00~ 2:30	担当医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	7(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	12(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	17(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	10(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

ヒートショックに気をつけましょう

急激な気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の病気が起こることをヒートショックといい、特に冬場の入浴時に起こりやすいことが知られています。ヒートショックを予防するポイントは、血圧が乱高下しないようにすることです。体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。



☆ヒートショックの予防策

- ①入浴前に脱衣場と浴室を暖めておく。例) 脱衣場に小型のヒーターを置く、浴槽の蓋を開け浴室を暖めておく
- ②湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める(急に湯船につかるのは危険です)。
- ③湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける(湯船につかるのは10分以内にする)。
- ④入浴前後にコップ一杯の水分補給をし、脱水を避ける。

※高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。