

まんもくせい

Vol.3
平成25年8月号

ホームページ <http://www.chutoen-hp.shizuoka.jp/> 過去の院内報をホームページでご覧いただけます

第1回 医療市民講座



京兼隆典 医師

中東遠総合医療センター・大会議室にて、第1回医療市民講座を開催しました。当院の皮膚科診療部長・犬塚学医師と外科診療部長・京兼隆典医師が、それぞれの診療における「がん」について講演しました。

講座には125名の市民の方が参加され、熱を含めて話す講師の言葉に耳を傾けていました。講座終了後のアンケートでは、「大変勉強になった」「素晴らしい医師がいることを嬉しく思った」「病院への信頼も高まった」といった感想が見られました。

犬塚学 医師

次回の開催

日時：平成25年9月14日(土)
10:00~12:00

場所：袋井市総合センター
(袋井市役所南側)
4階 大会議室

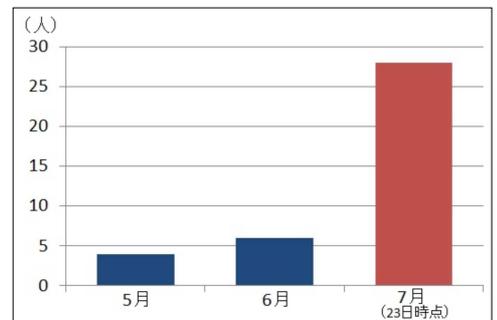
講師：消化器外科診療部長
河合 徹 医師
眼科部長
土屋陽子 医師

ご来場お待ちしております

熱中症にご注意ください!

夏になると患者数が増加する熱中症ですが、当院における患者数も目に見えて増加しています。下記の予防法などを参考に、暑い夏を乗り切りましょう!

どんな病気?	高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称を言います。
症状	(軽度) めまい、失神、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗 (中度) 頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感 (重度) 意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温
予防方法	・こまめな水分補給 ・暑さを避ける ・急に暑くなる日に注意する



当院における熱中症患者数の推移

▼熱中症予防のために朝食をとりましょう▼



栄養室より

汗をかくと体内のカリウムやナトリウムが水分と一緒に流出してしまい、熱中症を引き起こす要因となります。また、睡眠中にも体内の水分は失われていますので、暑い日の午前中は特に熱中症に注意が必要です。

熱中症予防のためには、水分補給はもちろんのこと、毎日きちんと朝食をとることをおすすめします。カリウムを多く含む芋類や果物類、ビタミンB1を多く含む豚肉などが熱中症予防に効果的と言われています。また、味噌汁には1日に必要な量のナトリウムが含まれていますので、水分と合わせて効率的に摂取できます。

忙しい日々の中ではつい朝食を抜いてしまいがちですが、夏に負けない体を作るために、朝食をきちんととることを心がけましょう。

