

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	
午後 2:30~ 7:00	○	○	※		○		

※ 乳幼児健診/水曜日 午後 2:30~(予約制) 一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

お知らせ

- ★ 原則として毎週火曜日午後と第4土曜日は、診療担当医が変更になります。
- ★ 8月9日(金)・8月10日(土)・8月26日(月)は、院長夏休みの為診療担当医が変更になります。

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間: 12時00分~12時10分

7月9日(火)・7月17日(水)・7月26日(金)

8月6日(火)・8月16日(金)・8月28日(水)

発行者/医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3

☎03(3960)3940

<https://www.ishikawa-iin.or.jp/>

(予防接種のWEB予約が始まりました)



※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

石川医院通信

166



石川医院 2024 7・8月

※看護師から※

熱中症を予防しよう！

【熱中症の原因と予防】

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態です。晴れた暑い日だけでなく、曇りや雨の日にも起こります。また、屋外だけでなく室内でも注意が必要です。また、乳幼児や高齢者、暑さに慣れていない、長時間の屋外作業などの条件下でも、熱中症になりやすいです。気を付けたいポイントをまとめましたので、活用していただき熱中症ゼロを目指してください。

- * 外出する時は、暑い時間帯を避けてください。日傘や帽子を使用し、直射日光を避けるよう日陰を選んで歩きましょう。
- * スポーツドリンクなども飲んで、汗で失われた塩分も補給しましょう。カフェイン(コーヒーなど)やアルコール類は控えましょう。
- * ゆったりとした通気性の良い衣服で過ごしましょう。
- * 室内ではエアコンや扇風機を用いて室温 28℃以下、湿度 70%以下を保ちましょう。

【小児】

小児は大人に比べて汗をかく能力が未熟なので体温調節がうまくできません。大人よりも熱中症になりやすいのです。ぬらしたタオルや冷却グッズを用いて体温上昇を防いでください。また、ベビーカーは地面からの熱を直接受けてしまいます。例えば気温 27℃の時は 30℃を超える状態になっているのです。ベビーカー用の冷却シートや簡易扇風機を使用しお子さんを守ってください。お子さんの汗のかき方、顔色を注意してみることで熱中症の悪化を予防できます。

【高齢者】

高齢者は温度に対する感覚が鈍くなるため、暑さを感じにくくなります。また、老化が進むと汗をかきにくく、熱が体内にこもりがちになります。このため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。高齢者の水分摂取や室温などについては、周囲の人も気を付けてあげてください。

しっかり対策して今年の猛暑を乗り切りましょう。

【参考文献】厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

※受付・事務から※

- ★ 区民健診(検診)・企業健診は事前予約制です。
あらかじめ予約をしてください。
- ★ 予防接種・乳幼児健診の予約はインターネットからも予約可能です。
是非ご利用ください。
※詳細は当院ホームページ又はスタッフにお声掛けください。
- ★ 発熱のある場合(3 日以内)は事前に必ずお電話で発熱外来の予約を取ってから
お越しください。(直接いらしても、診察できません。)
- ★ 院内では 3 歳以上の方は引き続きマスクの着用をご協力お願いいたします。
- ★ 診察時には、保険証・医療証のご提示をお願いいたします。
- ★ 傘のお忘れ・取り違いにご注意ください。

※院長から※

4 月になると、保育園・幼稚園・学校・職場・・・など様々なところで健診(健康診断)が実施されます。区民健診など自治体が実施する一般的な健診は、板橋区では 6 月からです。健診は、現在の身体の状態を調べるとともに、病気の発症を防ぐ目的もあります。できるだけ受検するようにしてください。

そのほか、自治体のがん検診も実施しています。こちらは申込制ですので、自治体のホームページなどで確認してください。

ご不明点は、医院スタッフにお尋ねください。

