



友愛便り



〒559-0006

大阪市住之江区浜口西3-5-10

TEL 06-6672-3121 (代表)

—私たちは医療を通じて、健康で心豊かな社会の実現を目指します—

熱中症予防5つのポイント

①高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。

周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。



②暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。

また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

③水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分補給しましょう。

汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分もとりましょう。ビールなどのアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため、水分補給にはならず、逆に危険です。

また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向にありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！



④「おかしい!?!」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。

「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。



⑤周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

スポーツや屋外で人が集まるイベントなどを実施するときは、気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。



友愛会病院 病院基本方針

- 1 救急医療の充実を図り、医療の質の向上に努めます。
- 2 在宅部門の充実を図り、他の施設と連携し地域医療サービスを推進します。
- 3 疾病予防、健康増進の知識を普及します。
- 4 開かれた病院として、患者様の権利を尊重します。
- 5 環境整備と安全対策に留意し、患者様に満足と安心を提供します。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point① 食品の購入

- 新鮮なものを選ぼう
- 日付表示を確かめよう
- 買い物後は早く持ち帰ろう
(生ものや冷凍食品などは買い物の最後にし、保冷剤(氷)を活用する)



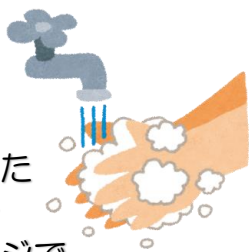
point② 家庭での保存

- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ
(冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下)
(詰めすぎに注意：7割程度に)
- 食材は早めに使いきろう
- 肉や魚は汁がもれないように包んで保存する



point③ 下準備

- 調理の前には手洗いを
- 調理器具は清潔に
(まな板、包丁、布巾、タワシなど)
- 生肉、魚、卵を取り扱った後は、こまめに手洗いを
- 解凍は冷蔵庫、電子レンジで
(常温解凍は菌が増殖します)



point④ 調理

- 食品の中心部まで十分加熱する
(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上
ノロウイルス食中毒予防には85℃で1分以上)
- 調理途中に室温で放置しない
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにかき混ぜるなどの工夫を



point⑤ 食事

- 食事の前には手洗いを
- 盛り付けは清潔な手や器具で清潔な食器に
- 料理は放置しないで、すぐに食べましょう



point⑥ 残った食品

- 温め直しも十分加熱しよう
(中心部の温度が75℃で1分以上)
- 冷蔵、冷凍保存は冷めやすいように小分けする
- 時間が経ち過ぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう



編集後記

体調を崩しやすい夏の健康管理

夏の夜は寝苦しく、睡眠不足になりがちです。睡眠は消耗した体力の回復に欠かせません。でも、寝苦しいからといって一晩中冷房を効かせて眠るのは体調不良のもとです。寝具をサラっとした肌触りのものに変えるなど工夫してみましょう。

また、暑いからといってシャワーだけで済ませず、湯船につかり新陳代謝を高めましょう。

友愛会病院 広報委員会

○友愛会病院のホームページも是非ご覧ください。 <http://www.sanwakai.jp/>

