

健康Topics

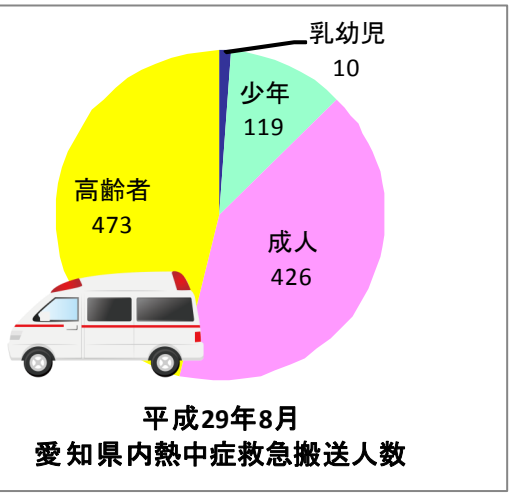
新城市民病院
病院だよ

第140号
新城市民病院総務企画課
新城市字北畑32-1
Tel 0536-23-7852
Fax 0536-22-2850

熱中症から身を守ろう！

7月9日、気象庁は東海地方が梅雨明けしたとみられると発表しました。これから暑い日が続き事が予想され、熱中症には十分な警戒が必要です。今回の健康トピックスは、熱中症の予防策についてご紹介いたします。

毎年多くの方が救急搬送されています



消防庁の集計によると、昨年8月に愛知県内で熱中症で救急搬送された方は1,028人に上り、65歳以上の高齢者のみならず成人（18歳）も64

多くの方が救急搬送されています。



若い方も油断せず熱中症対策を！



熱中症対策① 暑さを避ける

外出時は日差しをガード！

▼日傘や帽子を使用しましょう。

▼天気の良い日の外出や農作業は特に注意が必要です。日陰を利用し、こまめに休憩を取りましよう。



体の蓄熱を避ける！

▼保冷剤や冷たいタオルで体を冷やしましょう。



熱中症対策② こまめな水分補給

のどの渇きを感じた時には、すでに体は軽度の脱水状態にあります。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚が低下しているため特に注意が必要です。のどが渇く前に水分を補給するよう心掛けましょう。

1日に必要な水分は2.5ℓ

1日の水分摂取量

食事 1.0ℓ

体内で作られる水 0.3ℓ

飲み水 1.2ℓ

1日の水分排出量

尿・便 1.6ℓ

汗や呼吸 0.9ℓ



1日1.2ℓを目安に飲みましょう！



熱中症は、屋外に限らず屋内でも発症することがあります。屋内でもこまめに水分を補給するとともに、気温や湿度が高い日は扇風機やエアコンを適度に使用して室内の温度調整を行いましょう。節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください。

院内あれこれ

新城市民病院で開催した行事や勉強会を紹介します

H30.
7

- 平成30年7月4日(水)
看護助手研修会
- 平成30年7月5日(木)
訪問看護研修会
- 平成30年7月10日(火)
フットケア技術教室
- 平成30年7月12日(木)
症例検討会
- 平成30年7月13日(金)
糖尿病勉強会
- 平成30年7月26日(木)
感染対策勉強会



PICK UP



平成30年7月26日(木)

感染対策勉強会

7月26日(木)、感染対策委員会主催の勉強会を講義室で行いました。

今回は、「当院で使用されている機能水とその特徴について」というテーマで、殺菌に使用される次亜塩素酸水などの特徴について勉強しました。



お知らせ

平成30年10月
採用予定

社会福祉士(正規職員)を募集しています

●受験資格

昭和63年4月2日以降に生まれた方で、
社会福祉士免許、普通自動車運転免許を有する方

●試験日、試験会場、試験内容

- 試験日 平成30年8月30日(木)
- 試験会場 新城市民病院
- 試験内容 作文試験、適性検査(SPI検査・クレペリン検査)、面接試験

●受験手続

- 受付期間 8月17日(金)まで
- 申込方法 申込書類一式(ホームページに掲載しています。)を新城市民病院3階総務企画課へ提出してください。(郵送可。)

●その他

勤務条件や申込書類等、職員募集に関する詳細は募集要項をご確認ください。
募集要項、申込書類は、市民病院総務企画課で配布するとともに、ホームページにも掲載しています。

●問い合わせ・申込先：新城市民病院 総務企画課 電話 0536-23-7852