



発行 医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所
横浜市泉区中田東3丁目3番27号
電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716

2020年6月25日発行

マスク熱中症にご注意を!!

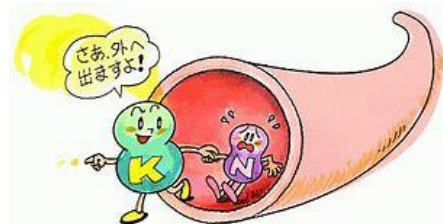


4/7より発令された「緊急事態宣言」が順次解除され、少しずつ日常を取り戻し始めました。しかし、まだまだ油断は出来ない状況、引き続き感染症対策は必要で日常生活ではマスクを着用して身体的距離を取り、手洗い・消毒を心掛けながら各自で活動の自粛・予防をしていかなければなりません。

そこで問題になるのが「マスクの暑さ対策」。

マスクで熱中症リスクが上がる理由は、

①顔から首表面が覆われることで体温が上がりやすくなる。



熱中症対策では水分・塩分補給が大切です。塩分を摂ると血圧が上がりそうで怖いと思う方も多いと思いますが、人間の体はきちんと出来ています。本能的な働きとして、塩分が増えすぎると喉が渇いて水を飲みたくなる⇒水を飲むとおしっこが出て⇒余計なナトリウムを出す。体内のカリウムは、余分なナトリウムを外に出しやすくしてくれます。

熱中症リスクを下げる3つの対策!

- ①、体を冷やす工夫を取り入れる。
- ②、水分と一緒に塩分を適度に摂る。
- ③、夏野菜や果物を意識して食べる。

そのカリウムを多く含む物が夏野菜のトマトやきゅうりなど、果物だとバナナやキウイです。どれも購入しやすく食べやすい物ばかりなので、食べ物にも工夫をして、この夏の暑さ・マスクの暑さを乗り切りましょう。



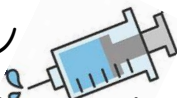
ある日、学校が長期お休み中の子供が、野菜や果物を何か育てたい!と言い出しました。時間もあるしそれは良い経験だ!と思いミニトマトときゅうりの苗を購入してベランダ菜園を始めました。

子供は必ず何か欲しい時は、「お勉強するから…」「ちゃんとお世話するから…」と言います。そんな可愛い嘘に何度も騙され、今回も私が毎日朝晩水をやり・肥料をやり苗はすくすくと育ちます。そして、きゅうり3本・ミニトマト4個を「出来た!!」と収穫するのはもちろん子供達です。 医事課 岡

令和2年

肺炎球菌ワクチン

接種開始



7月1日(水)より横浜市に住民登録がある方の公費接種が開始となります。対象者は過去一度も23価肺炎球菌ワクチンを接種したことのない、今年度65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方等で、自己負担3,000円(世帯全員が市民税非課税、生活保護受給者等は費用が免除)で接種できます。ご希望の方は、事前に診療所までご予約をお願い致します。

発熱・呼吸器症状等がある場合には、事前に
新型コロナウイルス感染症
専用ダイヤル 045-
285-0536
新型コロナウイルス感染症
コールセンター
045-550-5530

までご相談いただくか、
または中田診療所まで
ご連絡をお願い致します。





今日もいきいき・あったか♪

中田デイサービス通信



いつかは みんなで 呵呵大笑

今年も半年が過ぎました。2月頃から流れるニュースは新型コロナウイルス関連で、この世界はどうなってしまうのかと未だ不安は拭い切れません。

コロナ禍、三密（密閉・密集・密接）を避ける、ソーシャルディスタンス、リモート飲み会、などなど…今まで聞いたことも無かった言葉を耳にするようになりました。自粛も少しずつ緩くなってはいますが、「新たな日常生活」は今後も続けなければならないでしょう。

マスクの着用、手洗いは必須です。デイサービスでは検温、消毒も徹底しています。ご利用者さまも食事、入浴、お茶など水分を摂るとき以外はマスクを着用していただいています。額に老眼鏡をずらしてメガネはどこ？というように、顎にマスクをずらして私のマスクはどこ？という利用者さん。皆の笑いを誘います。今日も中田デイサービスは笑顔でいっぱいです。

今現在、ボランティアさんのご協力は、感染予防の面から心苦しくもお断りしている状況ですが、また戻って来ていただきたいと心より願っています。スタッフ 國谷

デイサービスでは
介護スタッフを募集しています。

詳しくはお電話・来院にて、
担当：小野塚（おのづか）又は福田（ふくだ）まで
お問い合わせください。

デイサービス利用者さん募集中！
お気軽に見学に来てください

実施曜日：月～金（祝日も営業）

送迎エリア：泉区・戸塚区一部

主な内容：入浴・食事・音楽療法・囲碁や園芸
などさまざまな活動。医療生協の健康づくりを
理念に、一日を通して生活リハビリを行っています。

診療案内

訪問診療
承ります！
ご相談ください



中田診療所 所長/加藤 敏平			横浜市泉区中田東3-3-27 045-802-2840					
			月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ∪ 12:00	内科	(予約) 加藤 【循環器】	(予約) 加藤 【循環器】	★(予約) 石橋 【呼吸器】	(予約) 加藤 【循環器】	★石橋 【呼吸器】	第1/3/5河合 【呼吸器】
			川田 【一般内科】	濱田 【一般内科】	かば さわ 蒲澤 【血液内科】	富田 【一般内科】	(予約) ★近藤 【糖尿外来】	第2/4橋元 【一般内科】
		リハビリ	○	○	○	○	○	○
午後	1:30 ∪ 4:30	内科	★鈴木 【内分泌】	濱田 【一般内科】	休診	森 【血液内科】	加藤 【循環器】	休診
			川田 【一般内科】				河合 【呼吸器】	
		整形外科	山崎 2:00～					
リハビリ	○	○	○	○				
夜間	5:30 ∪ 7:00	内科	※月曜午前午後の川田医師は、5月から7月の担当となります。 ※内分泌は、児玉医師から鈴木医師に変更となりました。ご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願いたします。			【当面の間 休診中】	★印は女性医師です ※木曜午後の整形外科は7月より2:00から診療開始に変更となりました。	