

生協おだわら診療所 だより

<発行者> 医療生協かながわ生活協同組合 おだわら診療所 小田原市堀之内 253-1 Tel) 0465-39-1193 Fax) 0465-39-1194

<診療時間> 開錠は 8:30 受付は 16:30 終了

<https://mc-kanagawa.or.jp/network/hospital/382>

7 月の診療予定

9:00~12:00
14:00~17:00

★印は男性医師

8 月の診療予定

★印は男性医師

7月	月	火	水	木	金	土
	1日(送)	2日	3日	4日(送)	5日	6日
午前	神山	★池田 胃カメラ	神山 エコー	大野	大野 訪問診療	神山 エコー
午後	神山	★池田 訪問診療	神山	休診	神山	休診
	8日	9日	10日(送)	11日	12日	13日
午前	神山	神山	神山(内科) ★山崎(整形)	大野	神山 大野	胃カメラ
午後	神山	神山	神山	休診	神山	休診
	15日	16日	17日	18日(送)	19日	20日
午前	休診	★池田 胃カメラ	神山 エコー	大野	神山 大野	神山
午後	休診	★池田 訪問診療	神山	休診	神山	休診
	22日	23日	24日(送)	25日	26日	27日
午前	神山	神山 エコー	神山(内科) ★山崎(整形)	大野	神山 大野	休診
午後	神山	神山	神山	休診	神山	休診

8月	月	火	水	木	金	土
	29日(送)	30日	31日	1日(送)	2日	3日
午前	神山	神山	神山	大野	大野 訪問診療	神山 エコー
午後	神山	神山	神山	休診	神山	休診
	5日(送)	6日	7日	8日(送)	9日	10日
午前	神山	★池田 胃カメラ	神山 エコー	大野	神山 大野	休診
午後	神山	★池田 訪問診療	神山	休診	神山	休診
	12日	13日	14日(送)	15日	16日	17日
午前	休診	神山	神山(内科) ★山崎(整形)	大野	神山 大野	神山
午後	休診	神山	神山	休診	神山	休診

☆通院が困難になった方には訪問診療を実施しております。診察時などご来院した際に、主治医、職員へご相談ください。

気をつけよう 熱中症

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりしてさまざまな症状を起こす病気のこと。必ずしも灼熱のような状況でなくとも高温多湿で発症します。ひどいときには、異常な発汗、嘔気嘔吐、脱力、めまい、意識障害、けいれんなどの症状に陥ります。

要因

- ・気象条件
気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い
- ・65歳以上、15歳未満、持病がある、肥満
- ・暑い日中に行動、エアコンなどの空調設備を使用していない(熱帯夜にエアコンを使用せず寝ているうちに室内で発症する例も増加)

予防

持病のコントロールを良好に保つ。肥満もリスクです。水分補給、風通し、温度・湿度に気を配る。現在地やお出かけ先の、環境省が発令する熱中症警戒アラートを把握して行動しましょう(日陰の利用・こまめな休憩、日傘・帽子の着用など)。

高齢者は、口喝中枢が鈍くなる、筋肉量が低下し水分貯蔵量が減る、など簡単に脱水になる要因があります。60歳以上の方で体重1kg当たり30~40ml/日の水分が目安。きちんと3食摂取しても、食事以外に通常1200ml前後の水分摂取が必要。摂取する水分は、500mlの水に塩1g溶かす・スポーツドリンクを混ぜる(糖尿病の方は糖分に注意)を組み合わせてこまめに摂取を!! ※おだわら支部ニュース6月号もご参照ください。

***** 特定健診・長寿健診受診できます! *****

小田原市にお住まいの方は、緑色の封筒は届いていますか?その中に、受診券と問診票が入っています。どなたも年に1回健康管理のために『特定健診』『長寿健診』『がん検診』を受けましょう。

☆☆受診可能な健診(検診)☆☆ 社会保険の被保険者は、黄色の「がん検診はがき」をご持参ください。

- ・特定健診 (社会保険被扶養者の方は受診券に「集合B」と記載があれば受診できます)
- ・長寿健診 (75歳以上の方) ・被爆者健診、労働安全衛生法の定期・雇入時健診も随時◎!
- ・肺がん 大腸がん 前立腺がん 胃がんリスク
肝炎ウイルス の各がん検診

※予約なしでも受診できます。お越しください。

組合員さんだけの無料法律相談日のご案内

—ご希望の方はお電話などご予約ください—

7月10日(水) 午後2時より

8月14日(水) 午後2時より

※担当の弁護士さんは

まちかど法律事務所 町川先生



7月の送迎車運行日は

1日(月) 4日(木)

10日(水) 18日(木)

24日(水) 29日(月) です。

午前からのみの運行です。当日の朝9時までに診療所へご連絡ください。平熱を確認の上、マスク着用でご利用をお願いいたします。体調不良時(高熱等)はご利用いただけないことがございます。

