坂本民主診療所

2020年07月号

事業所通信

〒520-0113　大津市坂本６丁目２５－３０　TEL：077-579-7121　http://shigamin.jp/sakamoto/

コロナウイルス感染予防と熱中症対策の両立について

今年の夏は、新型コロナウイルスの感染予防と熱中症対策という、「誰も経験したことのない夏」になります。この二つを両立させるためのポイントをまとめました。

＜マスク着用時の注意点＞

マスクを着けると呼吸がしにくくなり心拍数や呼吸数、体感温度が上がるなど身体に負担がかかります。特に高温や多湿の環境では熱中症になるリスクが高くなります。

①屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合はマスクをはずす。
②強い負荷のかかる作業や運動は避ける。
③のどが渇いていなくてもこまめに水分補給する（1日1.2Lを目安に）。
④少しでも体調に異変を感じたら、屋内の涼しい場所へ移動する。屋外なら日陰、風通しのよい場所でマスクをはずして休む。

＜エアコンの使用時の注意点＞

熱中症予防にはエアコンが有効ですが、感染対策のためには冷房時でも窓を開けたり、換気扇で換気をする必要があります。そうすると室温が上がるため、こまめな温度調整をする、カーテンで直射日光を遮る、涼しい服装にすることも大切です。

＜日頃の健康管理＞

毎朝など決まった時間に体温測定や健康チェックをしましょう。平熱を知ると発熱に早く気づくことができます。暑くなり始めの時期から軽い運動や散歩で体に暑さを慣らしましょう。体調が悪いと感じたら無理せず自宅で療養します。

特定健診がはじまりました

当院では、かぜ症状や発熱の患者さんと、一般の方とで時間や待機場所を分け、感染予防対策をした上で診療や健康診断を行っています。

新型コロナウイルスの第２波、第３波が懸念されますので、早めの受検をおすすめします。

新型コロナウイルス関連などで健康や生活でのお困りごとがあれば、診療所にご相談ください。
（平日13時～16時でのご連絡をお願いいたします。）
077-579-7121

外来担当医の紹介

岩城秀出洙（いわき　ひであき）医師
（火曜・水曜夜診）

H４年滋賀医大卒
救急病院で研修後、滋賀医大泌尿器科に入局。
専門医資格は泌尿器科。
現在は透析医として腎不全患者の診療を中心に地域のプライマリケアに携わっています。

6月の太陽光発電量　**１２３７kWh**　CO2削減量…　６２４Kg
杉の木の年間吸収量　約４５本分