



# 今津病院だより

2020年6月号 (第170号)

## 理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し  
隣人に尽くすことに誇りを持ちます

## 熱中症に注意

コロナウイルスでの緊急事態宣言が解除されたところではありますが、いまだ感染不安のため、今後もマスクを使い続けていくという方は少なくないのではないのでしょうか。夏場にマスクを使用することが不慣れな方において、最も注意しなければならないのが熱中症です。夏場のマスクの使用は熱中症のリスクを高めることが考えられています。

人は夏になって気温が高くなり体内に熱がこもるようになると汗をかいたり、呼吸をして冷えた空気を体内に取り込んだりすることで熱を発散していき、体温調節を行います。ですが、マスクをしていると自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため、呼吸で身体を冷やすことが難しく、むしろ体温を上昇させてしまいます。また、顔の半分ほどがマスクで覆われることによって熱がこもりやすくなります。

このように熱がこもりやすく発散しにくくなっているのに加えて、マスクによる加湿で口の渴きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなり、マスクなしで過ごしていた時よりも熱中症になるリスクは高まると考えられています。

マスクの着用をして過ごすということが見込まれる今年の夏、どのように熱中症を防いでいけばよいのでしょうか。

基本的な熱中症対策はマスクの着用の有無によって変わりはありません。まず最も大切なのがこまめに水分を摂ることです。水分を摂る時間がないからと言って一気に飲みをしても、水分はしっかりと体内に吸収されていきません。また、のどが渇いたときに水分を摂ってはもうすでに熱中症になっている可能性があります。水分はこまめにゆっくりと摂ることが必要です。

特にマスクをしているとどのの渴きを感じない場合が多く、気が付いたら熱中症になっているという可能性もありますので、より、こまめに水分を摂るようにしましょう。

室内では冷房を活用し、室内を涼しくしておきましょう。マスクを着用して外出中に暑いと感じても、このご時世マスクをとって休憩というのはなかなか難しいでしょう。ですので、暑い日に無理して人の多いところへ行ったり遠出を控えるということをおすすめします。

どうしても暑くて苦しい、めまいがするなど熱中症の症状が出ているという場合には人のいないところで一旦マスクを外して呼吸を整え、水分を摂って休むという方法もよいでしょう。今年は外出を自粛し、家で過ごしていたという方が多いため外の暑さになれていないという方も多く、マスクをつけて暑い中外出されることで体調を崩されるという可能性もあります。まずは近場を散歩する、ベランダや庭に出てみるなど徐々に夏の暑さに体を慣らしていくことも必要です。

## お知らせ

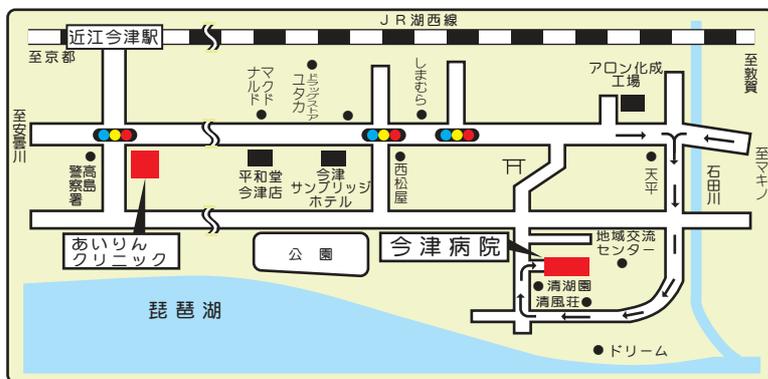
### ● 面会の全面禁止について

新型コロナウイルスの感染・拡散防止のため、面会は固くお断りしております。

ただし、当院より来院をお願いした方は除きます。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

## アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

## ● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	第1・2・4・5 藤野文孝 (腎臓内科) 第3 平井直子	交替 (急患のみ)
整形外科 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制	岸本郁男 午前は完全予約制	藤田晃史	岸本郁男 午前は完全予約制		
専門外来	皮膚科~14:30 第1・2・5 高橋聡文 第3・4 藤本徳毅  泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 6月10・24	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之  皮膚科~14:30 山口明彦	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙  呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 9:30~15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来 10:00~12:00

## ● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 27台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

## ● 無料保健・福祉相談

(予約制)のご案内

今月の相談日 18日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『社会福祉施設の紹介』

22-5126 (地域連携室直通)

## ● 糖尿病及び生活習慣病教室 のご案内

新型コロナウイルスの影響のため  
6月は実施いたしません。

## ● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日: 日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

## ● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00~17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

## ● 通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・水・木(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~12:30

◆詳しくはリハビリテーション室へ  
お問い合わせください。

当院は敷地内  
全面禁煙です

