



希望ヶ丘通信

社会医療法人 高見徳風会 広報誌



2月号

vol.57

発行日：2015.2.14

地域公開講座は今期は終了いたしました。次期開催は来年の4月から予定しております。詳細が決まり次第紙面にてご案内させていただきます。

診察日割表							新しい診察日割表は4月号でご案内いたします。	
	月	火	水	木	金	土		
午前	(新)高山	(新)吉成	(新)藤原	休診	(新)日笠	日笠	診療科目：神経精神科	外来受付：午前/8時30分～11時00分 午後/13時00分～15時00分
	三宅	日笠 <small>第2・4週 (アルコール)</small>	日笠		担当医 <small>(新・物忘れ)</small>	吉成		
	藤原	藤原	引地		修多羅 <small>巧</small>	藤原		
	修多羅 <small>巧</small>	修多羅 <small>巧</small>	高山					
		香山						
午後	引地	吉成			香山	吉成	※(新)：新患担当	
こどもせんたー ohana 				午前	(新)三宅	三宅		
				午後	(新)高山			
					高山			

- <お願い>**
- 初めて受診される方も予約をお願いしております。
 - 新患予約、予約変更など予約に関するお電話は平日13:30からお願いいたします。
 - お薬手帳、書類(診断書)等をお持ちの方は診察前に受付に提出してください。

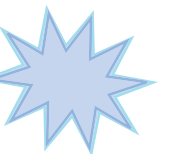
- <お知らせ>**
- 自立支援医療受給者証(精神通院)は、1年毎の更新になります。更新手続きは3ヶ月前(更新月を含む)から市町村役場、又は病院で手続きできます。更新手続きが完了し、受給者証がお手元に届くまでに2～3ヶ月かかりますので、お早めの手続きをお願いします。

<更新手続きに必要なもの>

- ★印鑑 ★保険証の写し ★診断書(2年に1回添付) ★診断書代1,620円
- ★年金(障害者・遺族)振込通知書等、年金額がわかるもの



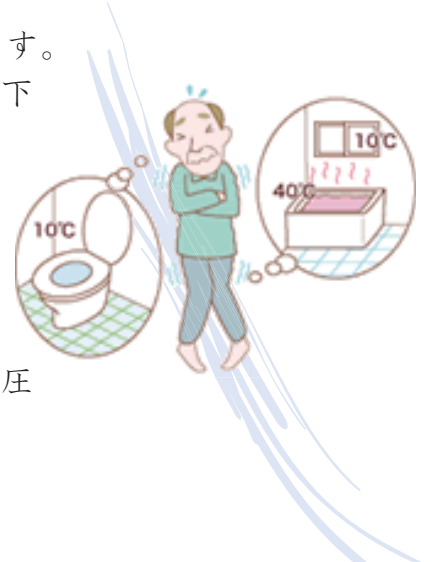
寒い!この時期は「ヒートショック」にご注意を!



2月に入り、暖かい日もありますが急に冷え込んだりとまだまだ寒い今日の頃ですが、この時期に注意したいのが、「ヒートショック」です。

「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因で、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあり、入浴時に急激な血圧低下により失神し、溺れて死亡するケースは、入浴時のヒートショックの典型的な例となっています。

ヒートショックは体全体が露出する入浴時に多く発生しています。住宅内で暖房をしていない脱衣室や浴室では、室温が10度以下になることが珍しくありません。寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が10度程度下がります。すると寒冷刺激によって血圧が急激に上がりこの血圧の急上昇が、心筋梗塞、脳卒中を起こす原因のひとつとされています。さらに、一度急上昇した血圧は、浴槽の暖かい湯につかることによる血管の拡張で、反対に急激に低下するため急激な血圧低下が失神を起こす原因となります。



<ヒートショック対策 予防のためにできること>

ヒートショックへの対策として重要なのは、寒い季節、脱衣所や浴室を温かくすることです。また、トイレも体を露出させる場所なので、温かく保つと効果的です。加えて、窓まわりは熱が逃げやすいため、窓へ断熱シートなどを張り付けるなどの対策で、外気温の影響を抑えることができます。

・シャワーを活用したお湯はり

シャワーを活用した浴槽へのお湯はりは効果的。高い位置に設置したシャワーから浴槽へお温をはることで、浴室全体を温めることができます。

・夕食前・日没前の入浴

夕食を食べる前、日没前に入浴することも良い対策法です。

・食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えましょう。

・湯温設定41℃以下

お湯の温度を41℃以下にし、暖めすぎないようにすると、急激な血圧低下を防げます。



社会医療法人 高見徳風会 希望ヶ丘ホスピタル

〒708-0052 津山市田町115
tel 0868-22-3158(代)
fax 0868-22-3150

E-mail kibou@tokufuu.or.jp
ホームページ
http://tokufuu.or.jp/wordpress/

予約・お問合せ
電話 (0868) 22-3158(代)