

健康だより

保健センターからのお知らせ

問い合わせ先 ☎:26-7201(直通) E-mail: hokensenta@town.sakahogi.gifu.jp

血管いきいき教室 講演会

今年は「慢性腎臓病（CKD）」をテーマに、透析認定看護師による講演会を行います。坂祝町は、糖尿病予備軍や高血圧軽度の未治療者が多いという特徴があります。重症化すると、糖尿病や高血圧の治療が必要になってくるのはもちろんのこと、全身の血管を傷つけ動脈硬化を起こしたり、腎臓への負担も大きくなります。腎機能が悪化するとやがて腎不全を起こし、透析が必要となる方もいます。この教室で、生活習慣病と腎臓との関係や、慢性腎臓病（CKD）予防について一緒に学んでいきましょう！

日時：8月30日(金) 午後1時30分～午後3時
場所：サンライフさかほぎ 2階
講師：木沢記念病院 腎センター 透析認定看護師 井上 淳氏

申込み不要・
参加費無料です！

熱中症に気を付けましょう

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。熱中症患者のおよそ半数は高齢者で、特に注意が必要です。



【熱中症予防のために】

●水分補給をする

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。また、寝る前だからと我慢しないようにしましょう。汗をたくさんかいた時は、適度な塩分補給も必要です。

●暑さを避ける

暑い日は無理をしないように過ごし、外出する際は日傘や帽子を使いましょう。また、熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がり過ぎないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

●丈夫な体づくり

日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

- 涼しい場所へ避難させる。 ●衣服をゆるめ、からだを冷やす。
- 水分・塩分、経口補水液(*)などを補給する。*水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

自力で水が飲めない、
意識がない場合は
すぐに救急車を
呼びましょう！



7・8月休日診療のお知らせ(医科・歯科)

救急・急病以外は通常の診療時間内に医療機関を受診くださるようご協力をお願いします。

※電話でご確認のうえ、お出かけください。都合により変更する場合があります。

【医科】 ○診療時間：午前9時～午後5時 (受付時間は午後4時半まで)

【歯科】 ○診療受付時間：午前9時～午後1時

日にち	医科	歯科	日にち	医科	歯科
7月15日 (月・祝)	小林クリニック ☎25-8077	ふくい歯科 ☎26-2266	8月11日 (日・祝)	うえだクリニック ☎26-2281	ヒロ歯科医院 ☎25-2097
7月21日 (日)	太田メディカルクリニック ☎26-2220	松村歯科医院 ☎26-2221	8月12日 (月・振休)	木沢記念病院(当直医) ☎25-2181	アスナロ歯科クリニック ☎28-0050
7月28日 (日)	木沢記念病院(当直医) ☎25-2181	たけのこ歯科医院 ☎42-6073	8月18日 (日)	粕谷医院 ☎43-0035	渡辺歯科医院 ☎25-2716
8月4日 (日)	太田メディカルクリニック ☎26-2220	みやもと歯科 ☎24-7070	8月25日 (日)	安田内科クリニック ☎27-5088	ファミリー歯科 ☎25-0055