



<<巻頭挨拶>>

新型コロナ感染収束・・・と思っていた矢先、7月に入り地方への感染が拡大しつつあり、再度生活パターンの見直しを強いられています。今回、新型コロナ感染によって、LINEやZOOMなどインターネットを使ったやり方が急速に身近なものになりました。例えば、オンラインで学校の授業、ヨガや料理教室、各種セミナー、飲み会なども耳にしますね。仕事もテレワークで！など日常に様々な変化をもたらしています。大きな環境の変化に、頭も心も柔軟に対応していくことが必要ではないでしょうか。そして外に出られないストレスを、家でのストレッチ体操などで体も柔軟にしていかがでしょう。先の見えない不安な状況下で、暗い気持ちになってはいませんか？こんな時こそ、他人を思いやる気持ちを大切にしたいものですね。1人ひとりが、ピンチをチャンスに変えられるよう踏ん張っていきましょう！

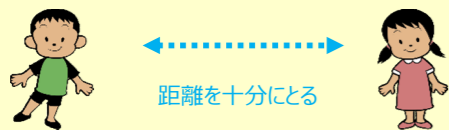
コロナ対策「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする

2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

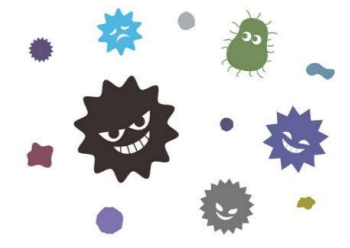


- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度

環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」を参考に作成

流行性ウイルスの抗体検査について

当院では、各感染症の抗体検査を行っています。血液検査（EIA法）でウイルス抗体の有無と抗体価を調べる検査です。年代によって免疫が不十分な場合や、過去に予防接種を受けていても年月が経過することで低下していく場合があります。自分が過去に感染したことがあるかわからない、ちゃんと免疫が獲得できているかわからない場合は抗体検査を受けることによって確認できます。いずれもワクチン接種を受けていれば怖くない感染症ですので、まずはウイルス抗体の有無を確認しましょう。



- ・風疹 ・水痘（水ぼうそう） ・麻疹（はしか）
 - ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- 各2,500円
- 発症予防に十分な抗体価が無い場合はワクチン接種を推奨しています



人間ドック、健康診断と一緒に検査可能です。ご希望の方はスタッフにお声掛けください。

病院ホームページのご案内



<http://hotaka-hospital.or.jp>

穂高病院

検索



穂高病院 人間ドックのホームページが新しくなりました。より身近に感じていただけるよう、スマートフォンでの閲覧にも対応しています。受診される皆様から頻りにいただく質問へのお答えや、人間ドックの概要、スケジュール、オプション検査のご案内などを掲載しています。年齢別、加入されている保険組合別にコースのご案内も掲載しておりますので、是非参考にしてください。

保健指導について

検査当日の医師による診察の結果、必要な方に対して保健指導を行っています。

検査・問診

検査の合間に看護師が問診を行い、生活習慣病の危険因子や今の状態をチェックします。

- ・現在服用している薬
- ・現病歴、既往歴、家族歴
- ・たばこや飲酒の頻度
- ・運動習慣や睡眠について
- ・食生活について など



診察・保健指導

問診の内容、当日の検査結果、医師による診察を踏まえて、必要と判断された方に生活習慣指導を行っています。

医師からの指示を確認し、結果についてご自身の生活習慣の改善点を一緒に考えていきます。

所要時間は5分～10分です。看護師、保健師が対応します。



みなさまのご意見をお聴かせください

更衣室に意見箱を設置しています。ご意見、ご要望、感想など、何でもお気軽にお寄せください。今後も、より良い医療、サービスが提供できるよう努めて参ります。

