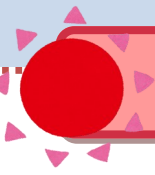


東部地域病院だより

今年も熱中症には要注意！

熱中症は、室温や気温が高い中での作業や運動に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



熱中症を防ぐポイント



部屋が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！

のどが渴いたら必ず水分補給！のどが渴かなくてもこまめに水分補給！

(通常の水分補給は、水やお茶がよいです。利尿作用があるためアルコールは逆効果です。)

外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、帽子、日傘など日よけ対策をしましょう！

無理をせず、適度に休息を取りましょう！

日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



熱中症かなと思ったら！

症状が出たら、まず涼しい場所や日陰へ！！

こんな症状があると
熱中症のサイン！？

- のどや口が渴く
- めまい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 食欲低下
- 集中力の低下

チェックが
ついたら



休息

涼しい場所で安静に寝かせ、服をゆるめ、うちわなどで風を送る。

冷却

アイスノン、氷などで、首や脇の下を冷やす。

水分

意識がはっきりしている場合には塩分・水分の補給をする。

意識がはっきりしない、自分で水分や塩分が摂取できない、症状がよくなる場合はすぐ医療機関に連れて行きましょう。



患者支援センターが 移動しました



患者支援センターとは

当院では、安心して治療を受け、より快適な生活が送れるよう、患者さんやご家族の方からの各種相談を総合的に支援する「患者支援センター（総合相談室）」を設置しています。

必要に応じて、院内外の関連部門と連携を図りながら、各種専門の職員がご相談をお受けします。



✿✿✿✿新しい場所はこちらです✿✿✿✿

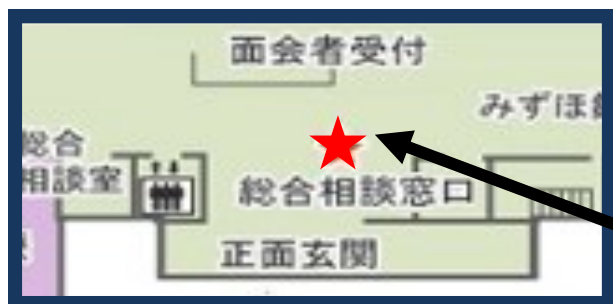
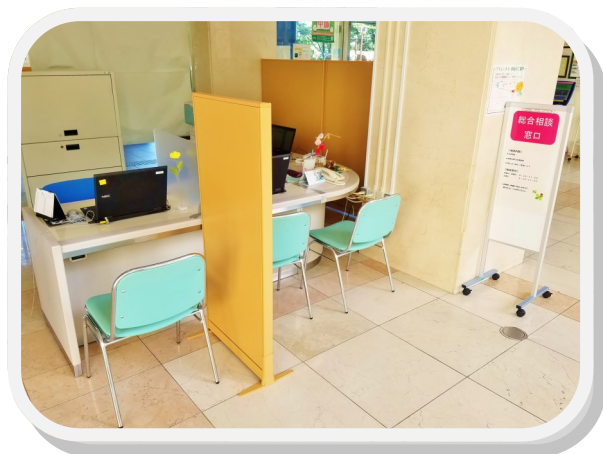
場所

正面玄関を入れて右側

窓口開設時間

平日 8:30~17:15

土曜 8:30~12:30



面会者受付横から正面玄関入ってすぐ横（★の辺り）へ移動しました。

医療や生活に関する不安なことはもちろん、どんな些細なご質問でも気軽にご相談ください。

はじめに総合相談窓口の職員がお話を伺ったあと、内容により当該部署とも連携し対応いたします。

公益財団法人東京都保健医療公社 東部地域病院

電話番号 03-5682-5111 (代表)

HPアドレス (PC) <http://www.tobu-hp.or.jp/> (携帯)

