



新しいスタッフの紹介

この度医療事務で入社しました、**上田実咲**です。
 外来・入院どちらも携わっています。
 前職で接客業をしていたので、外来業務は患者さんとの会話など活かせる面もありますが、会計業務もこなさないといけないので大変だと実感しています。入院業務は、1か月の診療内容を10日までに請求をしないとイケません。外来とは違ってじっくりできますが、膨大な作業内容なのでこちらも大変です。
 先輩方が丁寧に指導して下さり大変ながらも楽しく毎日を過ごしています。
 不慣れなためご迷惑をおかけすると思いますが、これからどうぞよろしくお祈りします。



先輩方と一緒に♡

熱中症についてのお話

皆様こんにちは、蒸し暑い日が続きますね。今回の話題は熱中症についてです。暑い時期に調子がおかしい場合の対応、下記の3つをぜひ覚えておいて下さい。

- ① **けいれん・意識が無い⇒救急車** 【脳の病気かも・・・】
- ② **具合が悪い時⇒病院に電話** 【コロナ感染かも・・・】
- ③ **熱中症と思ったら⇒水・塩分補給/冷やす/脱ぐ/休む**

冷やすのは穏やかに、クーラーの部屋または霧吹き+扇風機/うちわが有効です。大量の水でいきなり冷やすのは危険です。

刺激でさらに具合が悪くなるかもしれません。

休んでもよくなる場合は、まずは**電話でご相談ください。**

熱中症の症状は、大量の汗により水分と塩分が失われ、体温が上昇すること、脳・胃腸・筋肉などの血流が減少すること、塩分バランスが変化することなどによって起こります。主な症状を以下に示します。

【熱中症の症状】

**意識がおかしい・全身がけいれんする・体温が下がらない・
 血圧低下・めまい・立ちくらみ・気分不良・吐き気・おう吐・
 食欲がない・腹痛・下痢・筋肉痛・手足の震え・足がつる**

大体ご理解いただけただしょうか。熱中症は予防が重要です。

若い人でも熱中症になりますし、若かった頃と比べて地球全体が暑くなっているようです。電気代節約はほどほどに、くれぐれもご自愛いただきますように。

文:大村 泰

※受付にてこちらの記事をプリントしております。ご自由にお持ち帰りください。

お盆休みのお知らせ

		午 前	午 後
8月 10日	木	通常診療	
11日	金	休診(山の日)	
12日	土	通常診療	午後休診
13日	日	休診(日曜日)	
14日	月	通常診療	
15日	火	休診(お盆休み)	
16日	水	通常診療	
17日	木	通常診療	

外来はお盆休みが上記の通りとなります。
 入院患者のご家族は休日対応となりますのでよろしくお祈りいたします。

梅雨も明け暑さ本番となる夏直前、睡眠をしっかりとり乗り切りましょう！

ストレスに対抗するにはバランスの良い食事と十分な休息が大切です。またストレスを発散できる趣味やリラックスできる環境を見つけるのも良い方法です。さらにストレスに拍車がかかります。三度の食事をしっかり摂るように心がけましょう。(明乳会全国連合会より参照)

オクラ × 豚肉 × 牛乳
 マグネシウム ビタミンB1・B2 パントテン酸 カルシウム
 イライラを鎮める効果が期待されるマグネシウム、ビタミン B1、カルシウムと抗ストレスホルモンの生成を助けるパントテン酸を組み合わせることで精神が安定しやすくなります。