

熱中症を予防しましょう

私たちの体には、暑くなると汗をかいて体内の熱を外に逃がし体温調整をする働きがあります。しかし、長時間持続する暑さ・水分補給の不足により、脱水症状や体温上昇等が進むと、この働きができなくなり、時には命にかかわる深刻な状態の「熱中症」になってしまいます。日常生活で右の点に気をつけて熱中症を予防しましょう。

特に高齢者や乳幼児は、発汗と血液循環が低下して、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちです。外出前、入浴前、寝る前等こまめに水分を摂りましょう。



日常生活での注意点（熱中症予防）

- 暑さを避け、日傘・帽子・日陰を利用しましょう。
- 服装を工夫しましょう。(通気性・吸収性のよい素材)
- のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。(アルコールは水分を排泄してしまうため逆効果です)
- 急に暑くなる日は注意して、休憩をこまめにとりましょう。
- 体調不良・睡眠不足等を感じる日は、活動に無理をしないようにしましょう。
- 集団活動の場ではお互いに注意して声かけをしましょう。
- 屋内でも熱中症は起こりますので、部屋の温度や湿度にも気をつけて通気を良くしましょう。

食中毒を予防しましょう

夏季になると「カンピロバクター」と「腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など）」による食中毒が急増します。

カンピロバクターは生の鶏肉や牛肉に付着していたり、レバーの内部に存在しています。

腸管出血性大腸菌は牛肉や生レバー、その他の食品に付着したり、井戸水に混入していることもあります。どちらも少量で感染し、菌が体内に入ると2～7日で、発熱や腹痛、下痢、吐き気などの症状が現れます。

右記の点に気をつけて、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことに心がけましょう。

予防方法

- 調理器具の洗浄や手洗いを徹底しましょう。
- 肉や魚は十分に加熱しましょう。(中心部分の温度が85℃で1分間が目安)
- サラダで食べる野菜などはしっかり洗いましょう。
- 食肉を扱った調理用具は煮沸や漂白剤で消毒しましょう。
- 井戸水を飲む場合は一度沸騰させましょう。

日本脳炎予防接種を受けましょう

日本脳炎は、ウイルスを持つ蚊にさされることで感染しますが、予防接種により感染を予防することができます。下記の対象年齢に該当するお子様は予防接種を受けてください。

対象者	1 期初回(2 回接種)	3 歳～7 歳 6 か月未満
	1 期追加(1 回接種)	初回完了後、おおむね 1 年後 (4 歳～7 歳 6 か月未満)
	2 期 (1 回接種)	9 歳～13 歳未満
接種場所	市内予防接種指定医療機関 (接種前に予約を兼ねて、直接医療機関にご確認ください)	
接種費用	無料	
必要物品	母子健康手帳・体温計・健康保険証 (本人確認のため) お持ちの方は予診票 (医療機関にもあります)	



※特例措置／平成 7 年 6 月 1 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれの方は、20 歳未満までの間、接種不足分の接種が可能です。母子手帳を確認し、不足分を接種してください。

【上記問合先】 健康課・健康係 ☎④8723 FAX④7521 kenko@city.kasai.lg.jp

加西病院のコーナー

加西病院ホームページ <http://www.hospital.kasai.hyogo.jp>

10月1日から薬の受け取り方法が変わります

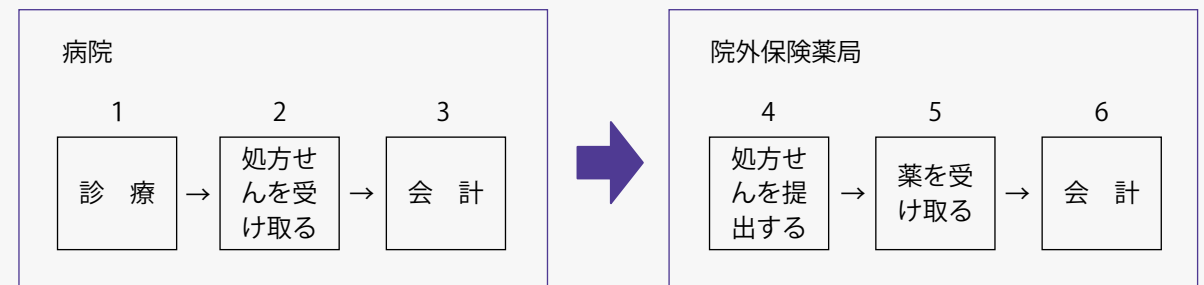
現在、厚生労働省は病院やクリニックで処方せんを出す医師と、薬を調剤する薬剤師との役割分担を明確化する“医薬分業”の推進に力を注いでいます。市立加西病院でも、外来部門において 10 月 1 日から医薬分業を実施することになりました。診療から薬を受け取られ、支払いをされるまでの流れは下図のとおりです。

処方せんを院外に出し、院外の保険調剤薬局にまかせることで、使用する薬 (2 ヶ所以上の医療機関からの薬や大衆薬) の重複や相互作用をチェックできるので、より一層安全な薬の使用が期待できます。

皆さまには、出来るだけご不便をおかけせず、より良いサービスの提供に努めていきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら市立加西病院薬剤部 (☎④ 2200) までおたずねください。

なお、薬は市内外、どの保険薬局 (調剤薬局) でも受け取ることができます。



第9回市立加西病院ホスピタルフェア

市民の皆様と病院職員がふれあうことのできるホスピタルフェアを下記日程で開催します。参加費は無料です。

■日時・場所／7 月 7 日 (土) 9:00 ～ 12:00 市立加西病院

■主 な 催 し／楽しい催し：フラダンス・ドクターズコンサート・子供輪投げ大会

医療相談コーナー：研修医ふれあい、ドック相談、介護医療相談

健康チェックコーナー：血圧、血糖、体脂肪、動脈硬化度、骨密度測定、聴力など

体験コーナー：健康飲料試飲、心配蘇生法、看護師用制服着用体験など

マタニティー親子体操：病院マタニティーセンターへ電話で申し込みください



昨年のホスピタルフェア (制服着用体験)

※注意事項／動脈硬化度・骨密度測定は有料 (300 円) で当日受け付けします。

【問合先】 市立加西病院フェア実行委員会・委員長 中央放射線科 深田 ☎④2200

8020達成者表彰のお知らせ

いつまでも美味しく食事を楽しめるように、80 歳になっても 20 本の歯を残すようにしましょう。これが「8020(はちまるにいまる)運動」です。達成している方を表彰しますので、お申し込みください。

申し込みには、事前に市内歯科医師会員の各歯科医院または町ぐるみ健診での歯科健診が必要です。申し込みされた方には詳しい歯科健診の案内を後日郵送します。

■対 象／80 歳以上 (昭和 8 年 4 月 1 日以前生まれ) の市民の方で、自分の歯が 20 本以上残っている方
※ただし、以前に表彰を受けられた方は申し込みできません。

■申込締切／7 月 13 日 (金)



【問合先】 健康課・健康係 ☎④8723 FAX④7521 kenko@city.kasai.lg.jp