

# 山形協立診療所 だより



Vol.02

2020年7月号  
TEL：0263-98-3933



緊急事態宣言が解除され、学校も再開し子どもも親も今までのような生活リズムを取り戻せたのではないのでしょうか。感染防止のための「新しい生活様式」が求められ、色々な縛りはありますが、適度にストレス発散しながら日常生活を送りましょう。GWに子どもを連れて久しぶりに家から出て「こいのぼり」を見に行きました。堀金物産横の「こいのぼり」です。この日に限り天気が悪くなくて…(>\_<)



## ～職員異動～



永原 耕太さん  
(ながはら こうた)

松本協立病院 医事課へ



医療の仕事が初めてで、たくさんご迷惑をおかけしました。それでも皆さんが温かく見守って下さったおかげでここまで来られました。診療所で学んだ『患者を大事にする』気持ちを忘れず病院でも精進したいと思います。

百瀬 智子さん  
(ももせ ともこ)

塩尻協立病院 透析室へ



7月1日より塩尻協立病院へ異動となりました。これまで至らぬ事もたくさんあったかと思いますが、患者さんや友の会員さんの温かいお人柄に助けられ、元気に仕事ことができました。ありがとうございました。

尾坂 樺月さん  
(おさか かつぎ)

事務



6月より山形協立診療所で働くことになりました、尾坂華月です。医療関係の仕事は初めてなので、色々ご迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお願ひします。

阿部 春奈さん  
(あべ はるな)  
外来 看護師



この度、半日勤務から1日勤務になりました。午後に来院される患者さんや訪問診療など少しずつ覚えていきたいと思ひます。至らない点が多々ありかと思ひますが、これからもよろしくお願ひします。

### 事務長のつぶやき

梅雨の時期になり、不安定な日が多くなり激しい夕立や雨の日が続いて洗濯物が中々乾かない、干せない日があり洗濯が溜まっていて困っています。草木の成長も早く診療所周辺の手入れや自宅回りの手入れに追われる毎日です…。





# ～新しい生活様式での熱中症予防～



暑い夏がやってきます。「新しい生活様式」での熱中症予防について厚生労働省よりリーフレットができました。参考にし、暑い夏を乗り切りましょう！



## 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

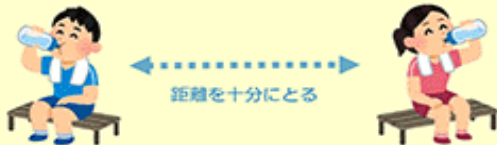
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

#### 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
- ・感染症予防のため、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
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



#### 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」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

### 食中毒にも気をつけましょう！

「新しい生活様式」により、テイクアウトを利用する方が増えています。持ち帰りの際は高温にならないよう注意し、できるだけ早く食べるようにしましょう。食中毒の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

ご意見・ご感想お聞かせください。編集者：西原 美佳

増やさない  
低温管理・乾燥

やっつける  
加熱・冷凍

つけない  
清潔・洗淨・手洗い

### 食中毒予防の3原則