

## 熱中症について学ぼう！

熱中症は「気づく」ことで防げます。「私は大丈夫」ではなく、「みんなで  
気をつける」ことで熱中症をゼロにしましょう。



### ★熱中症の症状

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまい、立ちくらみ、顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない

### ★熱中症の予防と対策

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

#### 対策① シーズンを通して暑さに負けない体づくりを続けよう

- 水分をこまめにとろう…………… スポーツドリンクなどの飲料は水分の吸収がスムーズで、塩分の補給にもつながる。
- 塩分をほどよくとろう…………… 大量の汗をかくときは特に塩分補給を。塩分の制限がある場合は、医師に相談を。
- 睡眠環境を快適に保とう…………… 寝具や室温を快適にすると、就寝中の熱中症を防げ、翌日の熱中症も予防にも効果的。
- 丈夫な体をつくろう…………… バランスのよい食事や十分な睡眠で、丈夫な体を。体調管理が熱中症予防につながる。

#### 対策② 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

- 気温と湿度を気にしよう…………… 屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度の上昇を防ぐ。
- 室内を涼しくしよう…………… 扇風機やエアコンで適度な室温を保つように。過度の節電や我慢は禁物。
- 衣服を工夫しよう…………… 麻や綿など通気性のよい生地や、吸水性や速乾性にすぐれた下着を選ぶと効果的。
- 日差しをよけよう…………… ぼうしや日傘で直射日光をよけ、なるべく日かげで活動したりするように心がける。
- 冷却グッズを身につけよう…………… 冷却シートやスカーフ、氷枕などで首元などを冷やすと、効率よく体を冷やせる。

#### 対策③ 特に必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

- 飲み物を持ち歩こう…………… 水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、すぐ水分補給できるようにすると安心。
- 休憩をこまめにとろう…………… 暑さや日差しの強い場所では、こまめな休憩をとり、無理をしない。
- 熱中症指数を気にしよう…………… 携帯型熱中症計やテレビ、Webなどで、熱中症の危険度をチェック。



### もし熱中症かなと 思ったときは



内科 清家 彩子 医師

#### ◆すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう

#### ◆涼しい場所へ移動しましょう



ポイント

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。

#### ◆衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう



ポイント

衣服をゆるめると、体の熱を逃がせます。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけ、うちわや扇子、タオルなどでおおぐのも効果的です。

#### ◆塩分や水分を補給しましょう



ポイント

水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクがおすすめです。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。





# 今年も6月から鎌倉市の健康診査が始まりました!!

日々を健康に過ごせるという事は全ての基本でもあり、また何にも勝る幸せでもあります。しかし、生活習慣病のリスクは誰にでもあり、なかなか自覚症状が現れない病気も多くあります。

鎌倉市健康診査を利用すれば、自費では高額となるような検査・検診も非常に少ない負担額で受診できます。この機会に是非身体のチェックを行い、現在の身体状況を把握して、安心を得ましょう。

当院は鎌倉市内で数少ない、全検査項目の機器を完備している病院です。健康診査の全項目を1日で受診することができます!ぜひ全項目を受診し、安心を手に入れてください。



## 受診券送付時期と受診期間

鎌倉市よりお誕生月ごとに下記期間に受診券が送付されます。お誕生月と受診期間を確認し、受診券が届きましたらご予約ください。

誕生月	受診券送付時期	受診期間
4~7月生まれ	5月30日	2019年6月6日~8月末
8~11月生まれ	8月下旬	2019年 9月~11月末
12~3月生まれ	11月下旬	2019年12月~2020年2月末

※2019年度の鎌倉市健康診査は2020年2月末までです。  
※ご予約の際は、必ず受診券をお手元にご用意の上、お電話ください。

無料クーポン券をお持ちの方は、この機会に是非検診にいらしてください。お待ちしております。

## 2019年度無料クーポン券検診について

検診の種類	対象者	自己負担金
肝炎検診	40歳の方	0円
子宮頸がん検診	20歳の女性の方	
乳がんマンモグラフィ検診	40歳の女性の方	

※対象年齢は2019年4月1日時点の年齢です。  
(通常健康診査と基準日が異なります)  
※無料クーポン券は、鎌倉市の成人病検診とは別の封筒(ピンク)でお届けします。

●対象者には2019年6月、通常の受診券とは別に、無料クーポンを送付します。  
●受診期間は2019年6月6日~2020年2月末です。

無料クーポンは期限限定となりますので、期間内にお早めにご予約して頂き、ぜひご利用ください。

## 健康診査の種類と費用

今年も人間ドックの費用助成が受けられます。40歳~74歳の鎌倉市健康保険加入者の方は、自己負担額から助成額(9,124円)を引いた額で人間ドックが受けられます。(但し同年内の鎌倉市国保特定健診は受診できません。)

当院は市指定の医療機関になっていますので、受診券に記載されている受診期間内であれば市役所の保険年金窓口での申請が必要なく、助成が受けられます。



種類	対象	自己負担金	付加検査
鎌倉市国保特定健診	40歳~74歳	2,000円	
後期高齢者健診	75歳以上	0円	
生保受給者健診	40歳以上の生活保護受給中の方	0円	
大腸がん検診	40歳~69歳	900円	
	70歳以上	500円	
結核検診	16歳~39歳	1,000円	
肺がん検診	40歳~69歳	1,600円	
	70歳以上	900円	
子宮頸がん検診	20歳~68歳の偶数年齢の女性	2,300円	※
	70歳以上の偶数年齢の女性	900円	※
乳房健康指導	20歳~38歳の偶数年齢の女性	800円	
乳がんマンモグラフィ検診	40歳~68歳の偶数年齢の女性	1,700円	
	70歳以上の偶数年齢の女性	900円	
胃がんリスク検診	40歳~69歳	1,600円	
	70歳以上	900円	
前立腺がん検診	50歳~69歳の男性	1,600円	
	70歳以上の男性	900円	
肝炎検診	40歳以上の方(申込制)	1,200円	

※女性の方はセットで子宮エコー(超音波)検査が3,500円で受診できます。

今年も鎌倉市健康診査を利用し、健康な毎日を過ごしましょう。

市民検診専用フリーダイヤル

詳しくは **0120-707-393** まで  
お気軽にお問い合わせください。



## 地域包括ケア病棟 紹介

5月1日病棟再編成に伴い、地域包括ケア病床を拡大致しました。以前は47床でしたが60床に増床し、より多くの地域の方々の受け入れが可能となりました。在宅生活が続けられるように、在宅復帰に向けた効率的な医療・看護・リハビリを重視し、医師・看護師・リハビリテーションスタッフ・管理栄養士・薬剤師・医療相談員との協働によるチーム医療を大切に患者様やご家族様を支援していきます。また地域の施設との連携も大切に、患者様やご家族様から頼られる病棟を目指します。急性期から在宅への架け橋の役割を果たすことを意識しています。

(病棟看護師長 門田)



### 【リハビリテーション】

#### 入院が適している患者様

- ◆急性期の治療(骨折、肺炎等)後に経過観察が必要な方やリハビリテーションが必要な方。
- ◆在宅・施設への退院に向けてリハビリテーションや準備期間が必要な方。
- ◆在宅療養や施設入所中の方で、状態が悪化された方。
- ◆常時医学的管理が必要で在宅療養されており、介護者の事情により短期入院が必要な方(レスパイト)。



#### 回復期リハビリテーション病棟との違い

地域包括ケア病棟は、疾患に関係なく入院できる病棟で、病状に応じて包括的なリハビリテーションを行います。早期在宅復帰を目指す目的は同じです。

(リハビリテーション科副部長 北浦)

## 看護の日イベント

### 看護の日を終えて

(2階包括病棟主任 高橋 央美子)

令和元年5月18日(土)、看護部主任会主導で「看護の日」の院内イベントを実施いたしました。21世紀、高齢者を支えていくためには看護の心、ケアの心、助け合いの心を私たち一人一人が結集する必要があります。こうした心を老若男女を問わず誰もが育むきっかけとなるようフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ5月12日が「看護の日」と制定されました。

イベントは、当院をご利用の患者様やご家族様、そして地域の方々を対象に計画いたしました。おかげさまで多くの方々にご参加いただく事が出来ました。今回のイベントでは、血圧・握力・血糖・身長、体重の計測と手洗いのチェック、介護食の試飲、白衣体験、セラピストによる転倒リスクチェックなどを行いました。ご参加いただいた方からは「楽しかった」「また参加したい」「自分の状態を知る良いきっかけになった」と好評をいただきました。



イベントを通してご来場いただいた方々と交流ができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。今後も地域とともに歩んでいける病院を目指し、看護の心をお伝えできるよう地域の方々との交流を大切にしていきたいと思っております。また、温かい心と笑顔を忘れずに安心してご来院いただけるよう日々努めて参ります。



# 医療法人 湘和会グループ

## 医療法人 湘和会 湘南記念病院

〒248-0027 鎌倉市笛田2-2-60

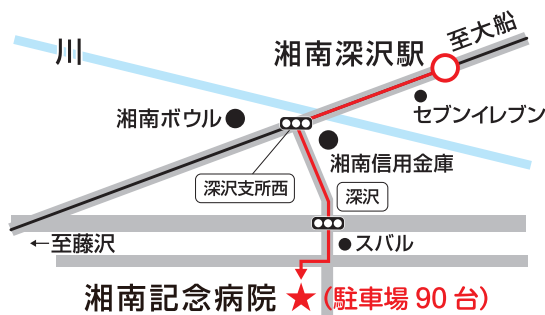
TEL: 0467-32-3456

FAX: 0467-32-6363

受付時間 月曜日～土曜日(午前8時から午後4時まで)

URL [www.syonankinenhp.or.jp](http://www.syonankinenhp.or.jp)

E-mail [info@syonankinenhp.or.jp](mailto:info@syonankinenhp.or.jp)



湘南モノレール「湘南深沢駅」階段下り、直進。  
「深沢支所西」信号を左折、次の信号を直進し、50m先右側。

## 乳がんセンター

日本乳癌学会 専門医制度認定施設

■完全予約制 受付時間 8:30～16:30  
(日曜、祝日、休診日を除く)

乳がんの早期発見・早期治療を目指し、乳がん検診や  
乳腺治療に特化した乳腺外来での診療を行っております。

フリーダイヤル: 0120-707-217

## 湘南記念小坪クリニック

院長: 田嶋博雄

〒249-0008 逗子市小坪3-2-1

TEL: 0467-60-0321 FAX: 0467-60-0322

■在宅診療部

TEL: 0467-22-5155(直通) FAX: 0467-40-5512

診療科: 内科・外科・整形外科・眼科・リハビリテーション科・訪問診療

訪問対応地域: 逗子市・葉山町・鎌倉市一部・その他近隣地区

禁煙外来: 完全予約制 (月)(金)午前・午後

## 湘南記念鎌倉クリニック

院長: 石田尚志

〒248-0027 鎌倉市笛田2-6-13

TEL: 0467-39-3189 FAX: 0467-39-3161

診療科: 訪問診療(内科)

訪問対応地域: 鎌倉市・藤沢市・横浜市戸塚区・栄区・逗子市西部・  
その他近隣地区

## 湘南記念小坪クリニック

### 居宅介護支援部

介護保険事業所番号第1472500972号

〒249-0008 神奈川県逗子市小坪2-3-3

TEL: 0467-38-5995 FAX: 0467-38-5543

事業内容: 居宅介護支援、ケアプランの作成等

## 逗子市西部地域包括支援センター

神奈川県逗子市小坪5-21-17

小坪小学校区コミュニティセンター内2階

TEL: 0467-24-6866 FAX: 0467-24-6867

総合相談窓口  
介護予防居宅支援

湘南記念病院で  
私たちと一緒に  
働きませんか?



## 病院スタッフ募集

当院では各セクションでの業務充実に伴い、  
職員を募集しております。募集職種、内容等  
はお電話にて採用担当宛にお問い合わせ頂  
くか、病院ホームページをご覧ください。

お問い合わせ

TEL 0467-32-3456

湘南記念病院や  
クリニックのことを  
もっと詳しく知りたい場合は  
是非、当院のホームページを  
ご覧ください。

湘南記念病院

検索