

残暑でも熱中症に注意！

9月は朝と夜の気温も低くなりだんだんと過ごしやすくなる時期ですが、まだ残暑が厳しい季節です。気温や湿度が高い日がありますので、熱中症には注意しましょう。特に朝晩の寒暖差が大きかったり、暑い日が続いた後、急に涼しくなるなど気温差により体調を崩しやすく、熱中症を引き起こす危険性があります。

熱中症予防 POINT

暑さを避ける

・遮光カーテンの設置 ・帽子や日傘の着用 ・こまめな休憩、日陰の利用

体の蓄熱を避ける

・扇風機やエアコンの利用 ・通気性、吸水性、速乾性に優れた服を着用する
・保冷剤、氷、冷却グッズなどで体を冷やす

こまめな水分補給

のどの渇きを感じなくても、1時間にコップ1杯程度の水分を補給する（1日1.2ℓ目安）
※持病がある人は、主治医に摂取量を相談してください。

食生活を見直そう ～5つのポイントで健康生活～

9月は食生活改善普及運動月間です。

食生活の見直しポイントは5つです。生活習慣病予防の他、子どもの将来の食生活にも大切なポイントです。この機会に、ぜひ食生活について見直してみましょう！

食生活見直し POINT



野菜を食べよう
(360g/日)



塩分は控えめに
(毎日 -2g)



バランスの良い食事
(まずは1食から整える)



果物で免疫力UP
(ビタミン摂取)



毎日の暮らしに牛乳を
(カルシウム摂取)



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

院長先生の診察室から

【第46回】

9月に入り、秋の気配が感じられる季節になってきました。9月9日は「救急の日」です。令和6年伊達消防組合の救急出動件数は5,433件で、65歳以上の高齢者が75%を占めており、その症状は「中等症～軽症」が86.5%を占めていました。

緊急性の高い症状の場合のみ救急車を呼び、適切な利用をお願いします。救急車を呼ぶか迷ったときは、かかりつけの医療機関に相談もしくは、24時間対応の救急電話相談（☎「#7119」）つながらない場合は☎024-524-3020）を利用しましょう。

また、15歳未満のお子さんに関することは、子ども医療でんわ相談（☎「#8000」または☎024-521-3790）に相談しましょう。

救急車を呼び、到着するまでに、保険証・診察券、お金、履物、普段飲んでる薬、お薬手帳、母子健康手帳などの準備をしておきましょう。

ほけんだより

— Health topics —

☎ほけん課 保健係 ☎585-2783
✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

見直そう！「重複・頻回受診」「重複・多剤処方」

重複・頻回受診とは？

重複受診とは、同様の病気で2カ所以上の医療機関を受診することをいいます。また、頻回受診とは、ひと月に同様の病気で同じ医療機関に15回以上通院することをいいます。

身体的な影響

重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまう心配もあります。過度な受診に気を付けましょう。



経済的な影響



医療費の負担増

重複・多剤処方とは？

重複処方とは、複数の医療機関から同時期に類似している薬効の薬を処方されることをいいます。また、必要以上に多くの種類の薬を処方されることを多剤処方といいます。医療機関に通院する時には、「おくすり手帳」を持参しましょう。

- 副作用や中毒が現れることがある
- 薬本来の効果が表れない



重複・多剤処方により
こんなことが起こるかも…



医療費の負担を
増やしてしまう



個別訪問を行っています

町では、「重複・頻回受診」「重複・多剤処方」に該当する方への受診指導を行っています。保健師または看護師が個別訪問をして、健康状態や生活状況を確認するとともに、適切な受診や投薬などの受診指導や健康相談を行います。

また、今年度より睡眠薬を処方されている方で、「最近転びやすくなった」と感じる方を対象に保健指導も行っています。



伊達地域で活躍する医師から“健康ひと言アドバイス”

慢性腎臓病（CKD）と生活習慣病

以前、慢性腎臓病は、主に慢性糸球体腎炎など元来の腎疾患が原因でした。しかし、今日では糖尿病、高血圧、肥満、脂質異常症、痛風など生活習慣病関連腎疾患が増加。日本人では腎機能の低下に伴い死亡率の上昇、狭心症や心不全が増悪します。身近な生活習慣病をしっかり予防、治療することが大切です。



(医) もり医院 もり かずや 森 一弥 先生