



コロナ感染症が5月から5類になりましたが、まだマスクを必要とする場も多く熱中症に注意が必要です。マスクをつけることで、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。熱中症のリスクを下げるため、以下のポイントを実践し予防していきましょう。また、万が一、熱中症になってしまった時の対処法を知っておきましょう！



熱中症とは？・・・高温多湿な環境にいる事で体内の水分、塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。



症状は？・・・大量の発汗、脱水症状(めまい、立ちくらみ等)、体温の上昇、頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、けいれん、意識障害など

①個人が安心できる範囲や人との距離がとれる時、マスクを適度に外しましょう！

気温湿度が高いときは注意し、負担の大きい作業や運動をするときはマスクを外して熱を逃がしましょう。

②暑さを避けましょう！

室内 扇風機、エアコン、遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用して温度を調節する。
屋外 日傘、帽子、日陰を利用、気温が高い日の外出をさける。
衣類 通気性がよく、吸湿性、速乾性のある衣類を着用する。



③こまめに水分補給をしましょう！

一気のみをしても体は水分を十分に吸収することができません。喉が渇く前に水分補給を心がけましょう(一日1.2ℓ目安)。大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに(1,000mlの水に対して1g→小さじ1/6程度の塩)市販のタブレット、塩分チャージ等を持ちましょう。

④体づくりと日頃から体調管理をしましょう！

日頃から、ウォーキング等で汗をかく習慣を身につけて体をならしておきましょう。食事を抜いた時は、軽食をとりましょう。脱水状態(食事をしていない、下痢をしている)で暑い環境を過ごさないようにしましょう。



熱中症になってしまったら！

- ①クーラーがきいた室内や車内に移動させましょう。近くになければ、できるだけ風通しのよい日陰に移動し安静にしましょう。
- ②衣類を緩める。ベルトを緩めたり、靴を脱がせたりして体にこもった熱を外に逃がしてあげましょう。
- ③首、脇の下、そけい部(足の付け根)を氷や保冷剤などで冷やしましょう。皮膚に水をかけ、うちわなどで仰ぐのも体温を下げるのに効果的です。

☆注意☆

声をかけても返事がない、意識がもうろうとしている、水分を自力でとれない場合は、すぐに救急車を要請してください。待っている間に①～③の処置を始めましょう。意識がないときは、無理に水を飲ませてはいけません。



無料看護相談 毎週火曜日に実施中！！ 要予約

健康面で困りの事等何でもご相談ください。(相談受付時間:9:00～15:00 当日予約も可)ご予約、お問合せお待ちしております！ ☎0120-733-153(ガイダンスで2番)



戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



健診の結果を有効活用しましょう！

健診は受けて終わりではありません。健診の結果は今、自分の体がどのような状態か数値によってあらわしてくれます。健診は、生活習慣病などの早期発見、早期治療に役立ちます。どんな病気であっても早期発見によって病状の悪化を防ぐ事が出来ます。健診の結果が届いたら必ず結果を確認し、健康的な未来の為にどうするべきか考えてみましょう！

健診の結果で気になる項目がある、
前回の結果よりも悪化していた



- 要精密検査の判定「D」が出た方は、必ず二次検査を受けましょう！当施設でも承っております。
- かかりつけ医がいる場合は相談してみましょう。
- 生活習慣で見直す必要がないか振り返ってみましょう。
- 特定保健指導の対象になっている方は積極的に受けましょう！
- 生活習慣病は自覚症状がない場合がほとんどです。症状がないうちに改善できる点はないか考えてみましょう。

健診の結果で気になる項目はない、
前回の結果よりも改善していた



- 改善の為に努力した方は自分を褒めてあげましょう。そして健康的な習慣をぜひ続けて下さい。
- 検査項目の数値が問題なくても、年々体重が増えていないか等数値の経年変化をみてみましょう。

ご予約・お問合せ先

戸塚共立メディカルサテライト

☎ 0120-733-153

平日 9:00～16:00

土曜日 9:00～12:00



QRコードを利用されるとHPへ簡単にアクセスできます！HPから人間ドック、各種健診、特定保健指導のご予約も可能です！

☆ 目次 ☆

- p1. 【健診の結果を有効活用しましょう！】
- p2. 【骨密度検査サービスのお知らせ】と【日曜日健診のお知らせ】
- p3. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】と【無料健康講座のご案内】
- p4. 【熱中症対策と熱中症になってしまったら！（看護部より）】



★骨密度検査サービス券★
 (8~9月の午後受診された方限定)
特別価格 500円
 有効期限:2023年9月30日(土)
 *骨密度検査のみのご利用は承れません。健診のオプションとしてご利用ください!

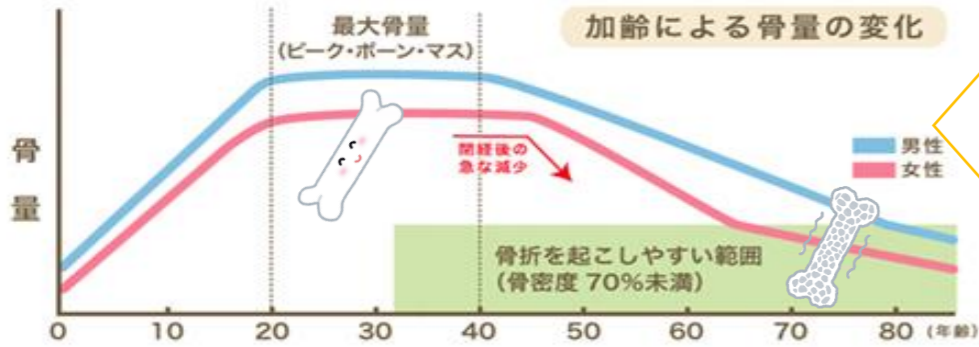
8~9月の午後に特定健診を受診される皆様へ

骨密度検査のサービス!

特定健診受診をご検討中の皆様!
 当施設で8~9月に午後、特定健診を受診された皆様に、**骨密度検査のオプション(通常価格¥3,300-)を500円でご利用頂ける**、夏の健診応援キャンペーンを実施いたします。
 皆様のご利用、心よりお待ちしております。まずはお気軽にお問い合わせください。☎0120-733-153(ガイダンスで1番)

点線で切り取ってご利用ください!当施設をご利用頂く、また検討中のご家族、ご友人に渡して頂いても構いません!

男女の年齢と骨量の変化



人間の骨の密度は20歳前後で最高値(最大骨量)に達します。その後、40歳代後半頃から次第に減少していきます。骨粗鬆症を防ぐ為には骨密度を増やし保つことが大切です。

皆さんは自分の骨密度がどのくらいかご存知ですか。コロナ禍で**運動量が減少すると、骨の強度が低下する恐れ**があります。また、暑いからといって外出する機会が減って皮膚への日光照射が減少すると、**骨形成に参与しているビタミンDが作られにくくなる事で骨密度の低下に繋がります**。骨密度の低下は骨粗鬆症に繋がります、日本には約1000万人以上の患者さんがいると言われています。**骨粗鬆症予防の為にも、是非この機会に、健診と一緒に骨密度検査をプラスで受けてみませんか。ご予約、お問合せ、お待ちしております!**

ジャパンマンモグラフィーサンデーです。お気軽にお問い合わせください。



2023(令和5)年度 日曜日健診実施日

8月6日 (2024年) 9月3日 10月15日 10月29日 11月19日 12月3日
 1月14日 2月18日 3月24日 *平日がお忙しい方におすすめです!



健康レシピ

しそ餃子



材料(2~3人前)	作り方
鶏ひき肉 150g	①キャベツはさっとゆで、千切りにし、水気をしぼる。 ②にんにく、生姜はすりおろす。青じそは千切りにする。 ③ボールに鶏ひき肉、①②を入れて醤油、酒、ごま油を加え、よく混ぜる。 ④小皿に水を用意し、餃子の皮の上に具をのせて、餃子の皮のふちに半分だけ水(分量外)をつけて、皮を二つ折りにして、ひだを寄せて包む。 ⑤フライパンを温め、油を入れて、餃子の表面を裏返して両面焼く。100ccの水を加え、蓋をして水がなくなるまで焼く。
キャベツ 120g	
にんにく 1片	
生姜 1片	
青じそ 10枚	
醤油 小さじ2	
酒 小さじ1	
ごま油 小さじ1	
餃子の皮 約20枚	
水 100cc	
油 大さじ1	



青じそたっぷり食欲がない時にもおすすめの一品です!!



大葉はビタミンやミネラルが豊富で、特にβカロテンとカルシウムの含有量は野菜の中でもトップクラスです。βカロテンは抗酸化作用を持ち、体内の活性酸素を減らす作用があります。従って、活性酸素の過剰な産出が要因となって引き起こされる生活習慣病の予防効果が期待できます。またβカロテンには、皮膚と粘膜を正常に保ち、目の網膜を調整する効果もあります。

~健診結果の見かた~

- 空腹時血糖【基準値...99mg/dl以下】
 血糖とは血液中のブドウ糖のことで、血糖値とはその濃度のこと。値が高いと糖尿病の可能性が高まる。**126mg/dl以上で糖尿病が疑われる。**
- HbA1C【基準値...5.5%以下】
 直近1~2ヶ月の血糖値の状態を示す。**6.5%以上で糖尿病が疑われる。**

健診結果で血糖値が気になる方!なるべく薬を使わずに生活習慣の改善によって血糖値を改善したい方、**血糖値改善サポート(2回面談+採血→3,000円)**を受けましょう!

間食やジュースが多かった...ご飯、パン食べ過ぎたかな...



参加無料♪「目指せ!いきいき健康講座」に参加しませんか?(*要予約)

日時:2023年8月17日(木)14:30~15:30 *毎月第二木曜に開催します(8月は第三木曜)
 会場:ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室(戸塚小学校隣り、旧戸塚区役所跡地)
 内容:管理栄養士による健康講座と、現役女子アスリートによる運動の実践など
***どなたでもご参加頂けます。動きやすい服装でお越しください。**
 TEL:0120-733-153 →**ガイダンスで3**をお選びください。(戸塚共立メディカルサテライト健診センター)

*参加ご希望の方はQRコードを読み取り、必要事項入力して下さい。⇒
ZOOM配信も行っております。
 オンラインでの参加もぜひ!!



講座の様子→

