

## 発熱外来のお知らせ

新型コロナウイルスやインフルエンザの感染対策として、風邪症状のある方は、発熱外来へご案内させていただいております。新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行の可能性があるため、**軽い咳やのどの痛みのある方も**一度電話にてご相談ください。**完全予約制**になっておりますので、受診を希望される方は、電話にてご予約をお願いいたします。お手順をお掛けしますがよろしく願いたします。

発熱外来 診療時間  
月～金 AM10:00～11:30  
PM2:00～4:00 (月・木はPM6:00まで)  
土曜日 AM11:00～11:30  
(日曜日・祝日は休診日になります。)



▲発熱外来入口



▲診察室

## 職員募集のお知らせ

おい町保健・医療・福祉総合施設では、看護師、介護福祉士、介護士、支援相談員の職員を募集しています。応募方法、応募資格などの詳細は、施設ホームページをご確認いただくか、なごみ診療所の人事担当(TEL:77-2753)までお問い合わせください。



ご応募お待ちしております！

◀皆様に愛していただけるよう、明るく楽しい職場づくりを目指しています。



▲ホームページ QRコード

「おい町保健・医療・福祉総合施設 なごみ」

<https://www.jadecom.or.jp/jadecomhp/nagomi/html/>

## オンライン診療のご紹介

オンライン診療とは、スマートフォン・パソコン・タブレット等に専用のアプリを導入し、ビデオ通話を利用して診察を行うことです。なごみ診療所では、かかりつけの患者様で堀江医師がオンライン診療が可能と判断された方に限りご提案をさせていただいております。

オンライン診療のメリットとしては、通院にかかる時間や交通費の負担軽減や、患者様の落ち着いた場所で診察が受けられる、他の患者との接触がないため感染リスクを抑えられるなどがあります。ただし、患者様の状態を直接診るために3ヶ月に1度程度は対面の診察が必要になります。



# 入浴に注意！ ヒートショック対策

冬は、室内の温度差が大きくなります。暖かい環境から寒い場所（脱衣所、トイレなど）へ行くと血管が収縮し、血圧が急上昇します。逆に、脱衣所から熱い湯船に入ると血圧は下がり、脱衣所に戻ると血圧は再上昇します。

このように**血圧が上下し、心臓や血管の病気を引き起こすことを「ヒートショック」といいます**。冬、特に高齢者は注意が必要です。

## ●8月と1月の「入浴中 心肺停止」数の比較



東京都健康長寿医療センター研究所「わが国における入浴中心肺停止状態（CPA）発生の実態—47都道府県の救急搬送事例9360件の分析—」

## 《安全に入浴を楽しむポイント》◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

- ①入浴前に脱衣所・浴室を暖める
- ②湯温は41度以下とし、湯につかるのは10分以内
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④食後すぐの入浴やアルコールが抜けていない状態での入浴は控える
- ⑤精神安定剤・睡眠薬の服用後の入浴は危険なので注意する

## こんなときは入浴を控えましょう！

体調が悪い



飲酒後



食後すぐ（30分～1時間以内）



精神安定剤、  
睡眠薬などの  
服用後



気温が低い早朝・深夜



消費者庁 ニュースリリース「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！」平成30年11月21日

出典：地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター発行・編集「血圧手帳(知識編)」より