



玉野診療所 だより

ヒートショックを予防しましょう

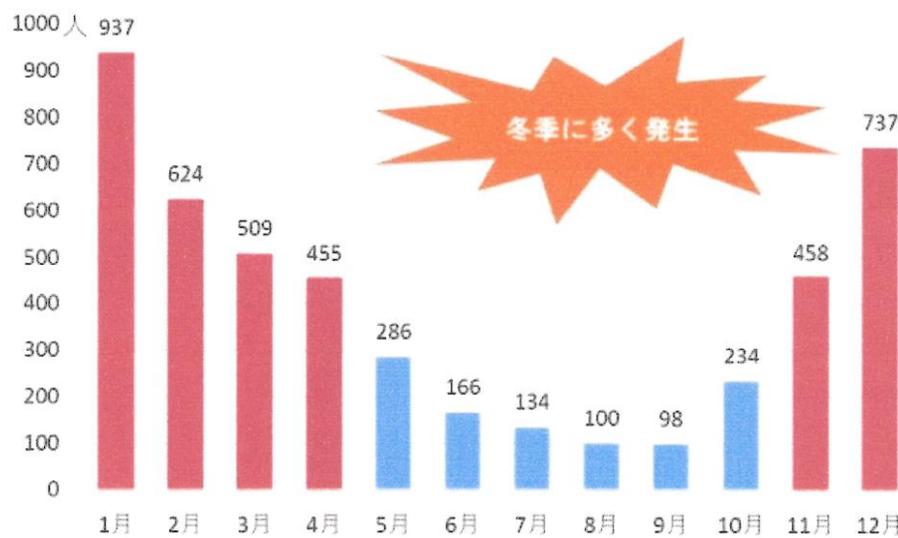
ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が大きく変動し心臓に負担がかかり、失神を起こしたり、心筋梗塞や脳卒中を起こす原因の一つです。浴室だけではなく、トイレや洗面所などでもヒートショックが起こりますので注意が必要です。



【ヒートショックの危険性が高い方】

- 65歳以上の方
- 高血圧・糖尿病や脂質異常症等の病気がある方

高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による発生月別死者数（令和元年）



出典：消費者庁公表資料「冬季に多発する高齢者の入浴の事故に御注意ください！」

【ヒートショック予防のポイント】

(お風呂)

- ① 入浴前に脱衣場と浴室を暖める
- ② お湯は41℃以下、浴槽につかる時間は10分以内
- ③ ゆっくりとお風呂から出る
- ④ 飲酒後、食後すぐの入浴は避ける
- ⑤ お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

(トイレ)

- ① 暖房器具を設置する
- ② いきみすぎないように注意
- ③ トイレの近くに寝室を

【マスク着用のおねがい】

感染予防の観点から当診療所を受診される際には、マスク着用をお願いします

診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木	金	土			
午前	谷口	谷口	谷口	新井	谷口	7日 杉村	14日 新井	21日 杉村	28日 新井
午後	谷口	谷口 <small>午後3時～5時まで</small>	谷口		谷口	 玉野診療所 QRコード			

「班」、「班会」てな～に？

あなたの「やってみたいこと」が「カタチにできる」小さなあつまりのことです。家族でも、友だちでもご近所同士でも、岡山医療生協の組合員さんが3人以上あつまれば、「班」と呼ばれるグループができます。「班」の中でみんなが学んでみたいこと・興味のあること・やってみたいことを、「班」という小さな単位で楽しむことができます活動、それが「班会」です！

班会は玉野診療所の2階多目的ホールでも利用可能です。班を作りたい、と思ったら診療所まで！！

お問い合わせ：玉野診療所 事務長 名里



休診日：12/1(日)、12/8(日)、12/15(日)、12/22(日)、12/29(日)、12/30(月)、12/31(火) 2025年は1/4(土)より診療を開始します。