

STOP 熱中症

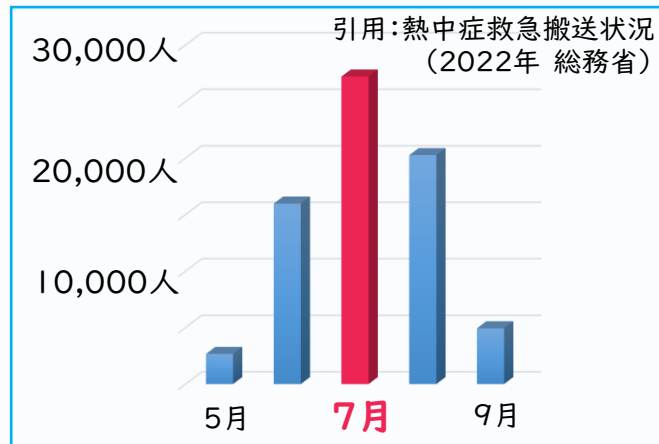
ニュースレター 第1号 2023年6月

発行：まつまえ循環器内科クリニック

救急搬送は**7月**が最多

皆さん、こんにちは♪ ジメジメとした梅雨の時期となり、徐々に暑さも増してきましたね。

熱中症による救急搬送は、本格的に暑くなりだす7月が最多です(2022年総務省報告)暑さへの準備や、体温を下げる体の機能が整っていないと熱中症になりやすくなります。



しよねつじゅんか
今から始められる**暑熱順化**で、熱中症を予防しましょう

- Point! 20~30分程度のウォーキングを行い、発汗機能(放熱機能)を改善させておく
- Point! 暑いと感じなくても、基本的な熱中症対策を今から実践しておく



心臓リハビリテーションを
ご存じでしょうか

寿命と健康寿命には、
約7年の差があるといわれています。

心臓リハビリテーションは、可能な限りの健康度を保ち、当たり前前の生活を守っていくための健康増進プログラムです。

5月のゴールデンウィーク期間に、
臨時の発熱外来を実施致しました。
引き続き、「手洗い」「換気」といった基本的な感染対策の継続をお勧めします。

