



# 友愛便り

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

出典：新型コロナウイルス感染症に関する情報（環境省・厚生労働省）

### 1. 適宜マスクをはずしましょう



- ・屋外で人と2m以上離れている時
- ・着用時は激しい運動は避け、こまめに水分補給をしましょう
- ・気温、湿度の高い時は特に注意しましょう



### 2. 暑さを避けましょう



- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



### 3. エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- ・窓とドア2ヶ所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



### 4. こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### 5. 日頃から体調管理をしましょう

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で療養
- ・無理のない範囲で適度に運動を



# 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は **真夏日 (30℃) から増加**  
**35℃を超える日は特に注意!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の **約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要。

高齢者の熱中症は **半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中や運動中に注意が必要。

出典：新型コロナウイルス感染症に関する情報（環境省・厚生労働省）

## ◆患者さんの権利

- 個人として常にその人格が尊重される権利
- 良質な医療を平等に受ける権利
- 十分な説明を受ける権利
- 自分が受ける医療に参加し自ら決定する権利
- 自分が受けている医療について知る権利
- 個人のプライバシーが守られる権利



## ◆患者さんの責務

- ご自身の体調に関する正しい情報を提供する責務があります。
- 他の患者さんの治療に支障を与えないように配慮する責務があります。
- ご自身が積極的に治療に参加する責務があります。
- 受けられた医療に対し、その対価を速やかに支払う責務があります。

○友愛会病院のホームページも是非ご覧ください。<http://www.sanwakai.jp/>

友愛会病院 サービス向上委員会

### 《病院理念》

私たちは医療を通じて  
健康で心豊かな社会の  
実現を目指します

### 《基本方針》

1. 救急医療の充実を図り、医療の質の向上に努めます。
2. 在宅部門の充実を図り、他の施設と連携し地域医療サービスを推進します。
3. 疾病予防、健康増進の知識を普及します。
4. 開かれた病院として、患者さんの権利を尊重します。
5. 環境整備と安全対策に留意し、患者さんに満足と安心を提供します。