

皆様のかかりつけ医として
大切な情報をお届けします

新聞PDFはこちらへ▶



いわい中央クリニック新聞

2024年
5月号
IWAI
CENTRAL CLINIC

受診の際は毎回マイナンバーカード受付をお願いします

同意していただくことで健康診断の情報や他院で処方された薬の情報を参照することができます

熱中症特別警戒アラートとは

国内で過去に例のない危険な暑さが予想された場合に、熱中症を予防する行動の徹底を求める熱中症警戒アラートへ、「熱中症特別警戒アラート」が新たに導入されます。これまでの警戒アラートよりもさらに強く熱中症を予防する行動の徹底を呼びかけるものです。気温・湿度・輻射熱から算出される暑さ指数が県内すべての観測点で35以上と予想される場合に発表されます。

熱中症は体温を平熱に保つために汗をかいた際、体内の水分や塩分（ナトリウム等）の減少や血液の流れが滞ることのほか体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされることにより発症します。死に至る可能性があります。脱水状態にある人、高齢者、乳幼児、からだに障害のある人、肥満の人、過度の衣服を着ている人、普段から運動をしていない人、暑さに慣れていない人、病気の人、体調の悪い人などは、熱中症にかかりやすいため家族や周囲の人々による見守りや声かけ等を積極的に行うことが大切です。早めの点滴治療が効果的です。体調に異変を感じた場合には早めにご来院ください。

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指数
35以上	熱中症特別警戒アラート発表 都道府県内全ての地点で暑さ指数(WBGT)が35を超える場合に発表		
33以上	熱中症警戒アラート発表 府県予報区等内どこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33を超える場合に発表		
31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止
28以上31未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 (激しい運動は中止)



安中市胃内視鏡検診+AI

安中市では、50歳以上の人を対象に、市の胃がん検診で2年に1回胃内視鏡検診を受けることができます。

当院では検診時にも人工知能(AI)での解析を行なっています。

(※追加費用はかかりません)



実施期間：令和7年1月まで

申込方法：安中市役所か、ぐんま電子申請受付システムで申し込みください

自己負担額：3,000円



生活習慣病は目標設定が大切

生活習慣病は、食事・運動・喫煙・飲酒・休養・服薬等、生活習慣全般の総合的な管理が重要です。政府の方針で、令和6年度より治療目標を設定した上で生活習慣病対策をすることが求められるようになりました。6月以降、かかりつけ患者様の健康管理・治療をサポートするため書類への御記名をお願いする場合がございますがよろしく願い申し上げます。



事務長からのあいさつ

6月1日から、国保加入者と後期高齢者を対象の特定健診が始まります。安中市在住の方は同時に個別検診(結核・大腸・前立腺・胃内視鏡・胃がんリスク・肝炎ウイルス・骨粗鬆症)が可能です。「各種検診受診シール」は、健康づくり課より5月下旬頃に対象者に郵送されます。受診を希望される方は電話または来院の上ご予約ください。安中市以外にお住まいの方は基本健診のみ可能です。早めの予約をお勧めします。特定健診を受けてご自身の健康状態を把握し生活習慣病予防フレイル予防につなげていくことが重要です。ご不明点は受付までご相談ください

院長からのあいさつ

4月から夏日が続出しています。早い時期からの熱中症対策が必要です。まだ身体が暑さに慣れていない時期であるため、急な気温の上昇で体調を崩す方が多くいらっしゃいます。軽い運動や湯船につかる入浴などで意識して汗をかくことで、体を暑さに慣れさせる暑熱順化が大切です。暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃すことができず熱中症になる可能性が高まります。

各種検診の申し込みが開始されます。早期には自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。定期的に検診を受けることで早期発見・早期治療へとつながります。お早めにお申し込みください。