

白鳥病院だより



2025年
6月1日

発行:香川県立白鳥病院 〒769-2788 東かがわ市松原 963 電話 0879-25-4154

熱中症に気をつけて！

暑さが厳しくなり、四国もそろそろ梅雨入りの時期となりました。

梅雨の時期は曇りや雨の日が多く、蒸し暑い日が続きます。晴れて厳しい暑さとなる時期はもちろんですが、湿度が高い時期も熱中症に注意が必要です。

人は体温が高い時、汗をかき、それが蒸発する時の気化熱で体温を調整します。湿度が高いと洗濯物がなかなか乾かないことと同じように、汗が蒸発しにくくなります。そのため、体の中に熱がこもりやすくなります。気温だけでなく、湿度も確認して、室温を涼しく保ちましょう。

また、高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、暑いと感じにくくなったり、体温の水分が減少していたり、喉の渇きを感じにくくなっています。喉がかわいていなくても1時間に1回こまめに水分をとるなど意識をすることが大切です。



6月4日は「虫歯予防デー」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。口腔の健康増進をめざし、「歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発」、「歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアの習慣定着」、「歯科疾患の早期発見・早期治療の徹底」という目的を持って、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が主体となって毎年実施しています。

歯と口の役割は、食べる、話す、表情を作る、からだの姿勢やバランスを保つことです。歯の喪失原因であるむし歯や歯周病の重症化を予防するために、日頃のオーラルケアが大切です。定期的な健診を心がけましょう。

是非、これを機会に日々の生活習慣を見直してみたいはいかがでしょうか。

令和7年度の標語は、「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」です。



生活習慣病教室(しつとこ教室)

今年度も、当院2階大会議室でしつとこ教室を開催しています。

今後は、6月19日 脂質異常症(しつ)、7月17日 糖尿病(と)、9月18日 高血圧症(こ)をテーマに開催する予定です。時間は質疑応答も含め、1時間30分(14:00~15:30)です。

参加には事前予約が必要となります。参加を希望される場合は、主治医または担当看護師にお申し出ください。

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒など生活習慣が関係している病気のことです。生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくい問題があります。そのまま放っておくと、やがて心筋梗塞や脳卒中など、より深刻な病気を引き起こします。それを防ぐためには、日ごろから自分自身の健康に目を向ける必要があります。

これを機会に日々の生活習慣を見直してみたいはいかがでしょうか？



特定健診が始まります

特定健診とは生活習慣の予防のため、対象者(40歳~74歳)にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。健診では問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを実施します。メタボリックシンドロームや血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期に発見し、対策に結びつけることが目的です。

予約の詳細については、当院ホームページ「令和7年度(2025年度)生活習慣病予防健診の予約について」をご確認ください。

白鳥病院公式 Facebook について

当院では、Facebook から病院に関する情報をリアルタイムで発信していましたが、今年度より運用は終了となりました。引き続き、香川県白鳥病院の公式ホームページにて情報更新を行っています。よろしくお願いいたします。

白鳥病院ホームページアドレス

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/shirotoribyoin/shirotoribyoin/index.html>

