



つなぐ ちが がる

組合員と共につくるコミュニティホスピタル

2024 No.22 12

ヒートショックにご注意!!

ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。

例えば、お風呂に入ろうと暖かい部屋から出ると血管が収縮し、血圧が上がります。しかし、お風呂に入って浴槽に浸かると、今度は血管が広がり、血圧が下がることになります。浴室へ向かう際に上昇した血圧が、熱いお湯に浸かることで一気に低下してしまうのです。こうした急激な血圧の変動は心臓に負担がかかります。



軽度であればめまいや立ちくらみ程度で済みますが、**重度の場合には失神や心臓発作などの意識障害を引き起こす場合もあります。さらに、最悪の場合には脳卒中や心筋梗塞につながります。**



💡 ヒートショックにならないために

できるだけ家全体を、普段生活している部屋と同じ温度にしておくことで部屋間の移動時の温度変化を小さくすることです。

- 浴室や脱衣室を、入浴前に電気ヒーターなどで暖める。
- シャワーの温度や浴槽のお湯の温度は41度以下に設定し、お湯に浸かる場合は10分以内に留める。
- 夕食後よりも夕食前に入浴するよう心がける。アルコールを摂取しているときや食後すぐの入浴は避ける。
- トイレやよく通る廊下を暖めておく。便座を暖める機能を活用する。

参考:HP「STOP!ヒートショック」 医師 久保田 紗英

生協10の基本ケア 第8章 夢中になれることをする

やりたいことは人によって違います。また、その時々によってもやりたいことは変化します。肝心なことは、本人が主体となって自分がやりたいことを選び・実行することではないでしょうか。私たちは、利用者様の意欲を引き出せるような支援をしています。



		月	火	水	木	金	土
午前	内科	佐藤	佐藤	佐藤	関口	吉野	第1.3.5/福庭
		★河東	谷	木村	工藤	福庭	滝澤
		関口	長屋	吉野	★新井	長屋	第1.3.5/松村
				柴田			第2.4/松山
	眼科	熊野	播本		佐藤		
	外科					井合	
	歯科	★大嶋	★大関	★大関	★大嶋	★大嶋 ★佐藤	第1.3/★大嶋
	歯科往診	★大関	★大嶋	★大嶋			
	皮膚科				吉澤		
	整形外科				魚岸		
	胃カメラ	大久保	大久保	水村	大城戸		第1.3/大城戸
	栄養相談 (管理栄養士)	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田

土曜常勤輪番 7日 福庭 21日 福庭

		月	火	水	木	金
午後	内科	★河東	関口	柴田	★久保田	
			谷		工藤	
	眼科			手術		
	訪問診療	吉野	長屋	木村	関口	長屋
	歯科	★大関		第3/★大嶋 他/★大関		★大嶋 ★佐藤
	歯科往診	★大嶋	★大嶋	第1/★大嶋 第3/★大関		
	整形外科				魚岸	
	看護外来		12:00～13:30 保健師 看護師			
	大腸カメラ	大久保	大久保	水村		井合
	栄養相談 (管理栄養士)	吉田			吉田	吉田
夜間	内科		永島			吉野

面会について

面会時間

月～金：14:00～17:00

土：10:00～12:00

※30分間1日1回、3人まで

在宅で療養する患者様への訪問診療も行っています。

※7日(土)滝澤医師：休診
※21日(土)滝澤医師：休診

患者様にはご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

受診の際は、事前にお電話でご連絡ください。

予約電話 0570-010-323

外来・病棟面会等の診療に関することはナビダイヤル「1」または「2」を選択してください

月～金 午前8時30分～午後5時まで
土曜日 午前8時30分～午後1時まで

送迎バス(虹の風号)時刻表

1号車 新所沢コース

		月～土曜日運行						土曜日運行なし			
病院発	正面玄関前	8:15	9:05	9:50	10:35	11:20	12:05	12:50	13:35	14:25	15:15
ネオポリス	柳野公園前	8:30	9:15			11:30					
並木通り団地	降車のみ								降車時お知らせください		
郊外マンション	管理事務所前	8:35	9:20	10:00	10:45	11:35	12:15	13:00	13:45	14:35	15:25
たつみそば	店舗駐車場No.41	8:40	9:25	10:10	10:55	11:40	12:25	13:10	13:50	14:40	15:30
新所沢駅東口	にしだ場新所沢店	8:50	9:35	10:20	11:05	11:50	12:35	13:20	14:00	14:50	15:40
所沢北高校前		8:54	9:39			11:54					
ニュータウン	飯能信用金庫付近	8:57	9:42			11:57					
航空公園駅	駅前ロータリー展示飛行機前								14:05	14:55	
こぶし団地(東)	ミニコブこぶし店隣自治会館前								14:15	15:05	
病院着	正面玄関前	9:05	9:50	10:35	11:20	12:05	12:50	13:35	14:25	15:15	15:55

2号車 航空公園コース

		月～土曜日運行						土曜日運行なし
病院発	正面玄関前	8:30	9:20	10:10	10:50	11:30	12:15	13:00
こぶし団地(東)	ミニコブこぶし店隣自治会館前	8:40	9:30	10:20	11:00	11:40	12:25	13:10
こぶし団地(西)	マルイ美容室前	8:43	9:33	10:23	11:03	11:43	12:28	13:13
航空公園駅	駅前ロータリー展示飛行機前	8:50	9:40	10:30	11:10	11:50	12:35	13:20
所沢診療所	駐車場(裏)	9:00	9:50			12:00		
並木通り団地	西武バス停出口付近	9:10	10:00	10:40	11:20	12:10	12:45	13:30
病院着	正面玄関前	9:15	10:05	10:45	11:25	12:15	12:50	13:35

東所沢コース

		月～金曜日運行		
病院発	正面玄関前	13:40	14:20	15:00
こぶし団地(東)		13:50	14:30	15:10
安松中学校	正門前	13:55	14:35	15:15
JR東所沢駅	ロータリー内 新倉不動産前	14:00	14:40	15:20
ところバス	東所沢2丁目	14:02	14:42	15:22
東所沢3丁目	レクセルガーデン東所沢前	14:04	14:44	15:24
中富南エステシティー	センタースクエア入り口	14:11	14:51	15:31
中富南エステシティー	道傍公園前	14:13	14:53	15:33
病院着	正面玄関前	14:16	14:56	15:36



- 時刻はすべて、それぞれのバス停を発車する時刻です
- 土曜日は午前の便のみとなります
- 日曜・祝日は運行しません

個別送迎(無料)も行っています。受付にお申し込みください。

