



診療所写真館



6月30日 地域と医療を考える会を再開いたしました。
真鶴の健康状態を〇×クイズにして参加者の皆様に
回答してもらいました。

診療所トピックス

- ・ 肺炎球菌ワクチン接種を行っております。今年度、町より接種券が届いた方は、接種をご検討ください。事前予約制になっておりますので、当診療所までご連絡ください。
- ・ 7月19日（火）15：30から当診療所3階のデイルームにて真鶴町の介護事業所リハビリセンター楽動の河野圭介さんによる「腰痛教室」を行います。ご興味のある方はぜひお越しください。
- ・ 7月3日（日）の休日急患診療当番は朝倉医院となります。

健診のススメ 国民健康保険加入者・後期高齢者医療被保険者の方へ

皆様は、定期的に健診を受けていらっしゃいますか？真鶴町では真鶴町国民健康保険加入者及び後期高齢者医療被保険者の方を対象に、9月に5日間の集団健診の他に、個別健診を7月から随時受付いたします。事前予約制なので、集団健診よりもスムーズに受診できますので、ぜひこの機会に受診してください。

○ **対象者**※個別健診を受診した場合、9月の集団健診を受診する必要はありません。

- ・ **真鶴町国民健康保険 被保険者** 40歳から69歳の方 費用 ¥1,000
70歳から74歳以下の方 費用 無料
- ・ **後期高齢者医療保険 被保険者** 75歳以上の方 費用 無料

(※65歳以上74歳で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方も含まれます。)

○ **実施期間**

平成28年7月1日（金）～平成29年3月31日（木）

月・水・木・金 に実施 ※祝日は除く

○ **予約方法**

受診希望日の1週間前までに当診療所にご連絡ください。（TEL：0465-68-2191）

お申込みの際に、お手元に健康保険証をご用意の上、ご連絡ください。

【予約開始】平成28年7月1日（金）～ 平日：9：00～17：00

上記以外にも、当診療所では各種健康診断を実施しておりますので、お気軽にお問い合わせください。今後も、病気にかかってからだけではなく、皆様の健康を支えられるような取組を行ってまいります。



< 真鶴町の地域と医療を考える会 今後の日程 >

日程	ゲストアドバイザー・テーマ	場所
8月31日(水) 17:00～	『健康カフェ@真鶴 その④ フレイル(虚弱)を予防しよう』(仮題)	真鶴町町民センター 3階 講堂

※当日のご参加者の人数によって会場を変更する場合がございますのでご了承ください。

熱中症に注意しましょう!



いよいよ夏も本番!! 太陽が照りつける季節になりました。やはりこの時期に注意しなければならないのが熱中症です。ひとえに熱中症と言っても様々な種類がありますので、紹介いたします。

熱中症の種類

① 熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少して起こる。脈は速くて弱くなる。

⇒特徴：めまい、一時的な失神、顔面蒼白

② 熱けいれん

大量に汗をかき、水だけ補給して血液の電解質濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起きます。

⇒特徴：筋肉痛、手足がつる、筋肉けいれん

③ 熱疲労

大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり症状がみられます。

⇒特徴：全身倦怠感、悪心嘔吐、頭痛

④ 熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態。意識障害がみられたり、ショック状態になる場合がある。

⇒特徴：高体温、意識障害、ふらつき、呼びかけや刺激への反応がにぶい

熱中症予防のポイントは、①こまめな水分補給（塩分と糖を含んだ飲料）②室温28℃を超えないようエアコンの温度管理③栄養バランスの良い食事です。

今月の外来診療のお知らせ

問い合わせ：0465-68-2191

● <火曜日担当医について>

7月	5日・12日・26日 = 若杉医師	19日 = 山田医師
----	-------------------	------------

● <7月の休診案内>

若杉医師 7/27 (水) 代診：杉田 医師

● 今月の外来診療予定

7月	月	火	水	木	金	土
午前	若杉	若杉又は山田	若杉	小池 (東海大) 三瓶	若杉	若杉 鈴木 心臓外来 ※7/9
午後	若杉	若杉又は山田	若杉	若杉 (訪問診療) 三瓶	若杉	—

● 午前 月～土 9:00～11:30

● 午後 月～金 13:30～16:30

日祝祭日については真鶴町の『休日急患診療事業』に協力し、休日急患診療を行っています。

※休日急患受付時間 9:30～16:00 7月3日の当番は朝倉医院になります。

※木曜日午後の若杉医師は訪問診療を担当しております。外来希望の方は事前にご連絡ください。

※レントゲン撮影日は月・水・木・金と2、9日の土曜となります。



真鶴町国保診療所のロゴマーク

<発行元>

〒259-0201

神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴475の1

公益社団法人地域医療振興協会 真鶴町国民健康保険診療所

TEL: 0465-68-2191 / Fax: 0465-68-2192

ホームページ: <http://manazuru.jadecom.or.jp/>