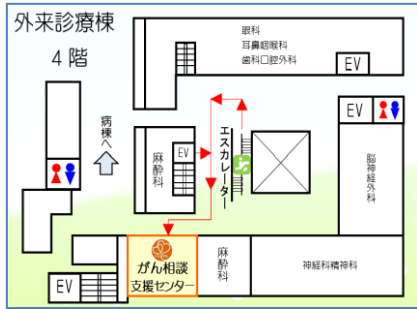




2020年7月号  
No. 67

## 自由な空間「がんサロン」～ひとりじゃない！仲間とともに～



がんサロンでは、がんに関する疑問に対応するため、社会福祉士と看護師の資格を持つ相談員2名が常駐しています。  
 相談は無料です。(予約不要)  
 平日 8:30~17:00  
 土日祝 お休み



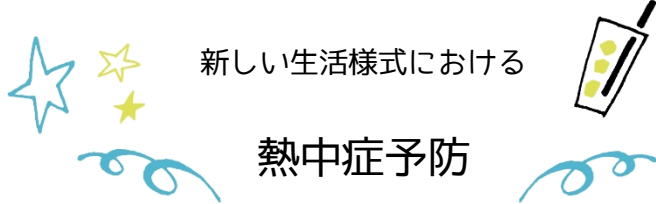
### 令和2年5月利用状況

- のべ利用者数 57名
- 本利用 3名
- パソコン 0名
- タオル帽子提供 16名
- 勉強会 0名
- 催事 3名
- がん相談件数 35件
  - 面談 24件
  - 電話 11件
- セカンドオピニオン 1件

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、「新しい生活様式」の実践が求められています。

マスクの着用の機会も多く、これからの季節は熱中症のリスクが高いこともあり、今回は熱中症予防についてご紹介します。

また、暑くなってくると夏バテをしたりと体調を崩すこともあります。毎年この季節には「夏バテ予防」として栄養に関する勉強会を実施していましたが、今年は残念ながら開催できなかったため、過去の資料から抜粋して紹介いたします。



新しい生活様式における

### 熱中症予防

**注意** マスク着用で熱中症のリスク増加↑  
 屋外で人と2m以上距離が取れる場合はマスクを外しましょう



- ・涼しい服装
- ・日傘
- ・帽子の着用
- ・体調が悪くなったら涼しい場所へ移動
- ・外でも日陰へ

・1日 1.2Lを目安に



- ・大量に汗をかいた時には塩分も摂取する
- ・のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をする



- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

エアコン使用中も換気をする  
 ※家庭用エアコンは換気を行えません

暑くなり始めの時期から適度な運動をする(毎日30分程度)



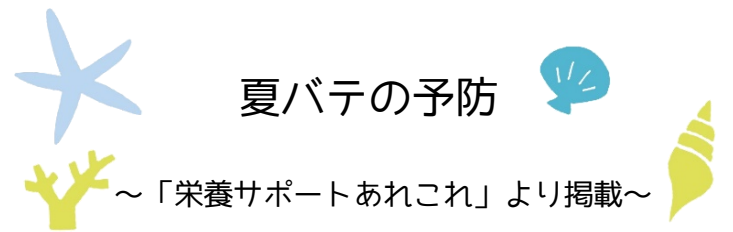
- ・定時の体温測定
- ・健康チェック



体調が悪い時は無理せず自宅で休む



詳しくは「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント>(厚生労働省ホームページ)を参照ください



### 夏バテの予防

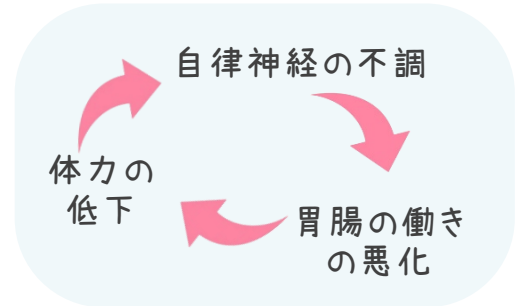
～「栄養サポートあれこれ」より掲載～

#### 【夏バテの症状】

全身の疲労感、無気力、熱っぽい、食欲不振、イライラ、立ち眩み、めまい、体がだるい、下痢、便秘、など

#### 【夏バテの原因】

- ・自律神経の不調
- ・水分不足
- ・胃腸の働きの悪化



#### 【予防・解消法】

- ・しっかり食べる
- ・冷房の効きすぎに備える
- ・水分補給
- ・しっかり寝る

#### 【しっかり食べるポイント】

- ・夏野菜で体の中から涼しく (トマト、キュウリ、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ…)
- ・ビタミンB1の補給 (豚肉、うなぎ、玄米、胚芽米、きのこ、海藻、種実など)
- ・水分は多すぎず、少なすぎず (冷たい水を一気に飲むより温かい飲み物を少しずつ飲む)
- ・めん類は具沢山にする (麺だけだと栄養不足なので、卵、ゆでた肉、野菜を添える)

おいしく無理なく、暑さに負けない体づくりを!

来院に関する  
お願い



来院前に必ず体温測定をお願いします。

付添者・介助者は原則1名とします。

- ・発熱などの風邪症状が4日以上続く方
- ・強いだるさや息苦しさがある方

上記に該当する方は、直接当院を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

令和2年6月24日現在



今月のがんサロンのイベントはお休みです

がんに関するご相談は通常通りお受けしております。  
 お困りなことがありましたらがん相談支援センターへご相談ください。