

7月の病院だより

黒部市三日市1108番地1 TEL 0765-54-2211
FAX 0765-54-2962
黒部市民病院 医事課

閉院のご案内						
海の日		19日(月)				
休診のご案内						
眼科		30日(金)				
精神神経科		28日(水)、29日(木)				
関節スポーツ外科		2日(金)、30日(金)				
各科医師の休診						
内科	竹田	15日(木)、16日(金)	産婦人科	新居	15日(木)	
	辻	5日(月)		八十島	30日(金)	
	中田	26日(月)~28日(水)		炭谷	12日(月)、13日(火)	
	中浜	7日(水)		伊藤	26日(月)	
	吉澤尚	30日(金)		泌尿器科	奥村	20日(火)、21日(水)
	吉澤都	22日(木)、30日(金)		脳外科	山本	23日(金)
外科	竹山	13日(火)~16日(金)	耳鼻科	丸山	2日(金)、7日(水)、9日(金)	
	岩田	8日(木)	精神神経科	安井	30日(金)	
外科・胃腸科	中沼	14日(水)~16日(金)	形成外科	台蔵	30日(金)	
整形外科	藤田	2日(金)		宮永	1日(木)~6日(火)	
上記以外でも休診になる場合がありますので、各科の掲示板をご覧ください						

*** 患者様へお知らせ ***

★ 夏に気をつけたい「食中毒」と「熱中症」の予防法を紹介します。

家庭でできる食中毒予防について

- 予防の三原則は、菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。
- ① 食品の購入 新鮮なもの、消費期限を確認して購入する。
- ② 家庭での保存 帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる。詰めすぎに注意。
- ③ 下準備 手をこまめに洗う。調理器具はきれいなものを使う。野菜もよく洗う。
- ④ 調理 手を洗う。十分に加熱する。
- ⑤ 食事 手を洗う。食器はきれいなものを使う。室温に長い時間放置しない。
- ⑥ 残った食品 きれいな容器で保存する。再加熱は十分に。怪しいと思ったら捨てる。

熱中症予防について

熱中症とは、「あつさ」によって引き起こされる体の不調のことで、重度の場合、死に至ることもありますので、十分な注意が必要です。

症状は、めまい・吐き気・脱力感・失神・けいれん・意識障害などです。

● 予防法

- ① 十分な睡眠・休息をとり、からだに疲れをためない。
- ② 水分と塩分の補給を適度に行う。多くの汗をかいたときは脱水症状に注意。
- ③ 外出時に帽子をかぶる、通気性のよい服を着るなど、服装に気をつける。
- ④ 無理な運動はせず、具合の悪い場合は、からだを休ませる。

8月13日(金)は、お盆のため閉院いたしますので、ご了承下さい。

保険証は、毎月1回、中央受付で提示してください