

上手な医療機関のかかり方

安心して安全な医療を受けるためには、医療機関と患者さんが情報を共有し、信頼と協力のもとで医療を実施する必要があります。受診する際の準備や心がまえを知り、上手に医療機関にかかりましょう。

○症状を的確に伝えましょう

いつから、どこが、どのように具合が悪いのか

今までかかった病気

現在飲んでいる薬、薬の副作用の経験やアレルギー歴などを医師に伝えましょう。

うまく伝えられるように、メモを書くなど準備しましょう。

○「診療時間内」に受診しましょう

救急のとき以外は、診療時間内に受診しましょう。

救急外来では、できる検査や治療が限られることがあります。

○不安やわからないことは、遠慮せず聞きましょう

不安に思うことやわからないことは、遠慮せずにしっかり聞きましょう。

また、検査方法や治療方法について、目的やそれにとまなうリスクなども確認しておきましょう。

○薬を受け取ったら、よく確認をしましょう

薬を受け取る際には薬の内容、用量、飲み方などを薬剤師に確認しましょう。

また、飲み合わせは大丈夫か、飲み忘れた場合の対応なども確認しましょう。

○「かかりつけ医」をもちましょう

日ごろの体調の相談や病気の早期発見、健康管理のアドバイスを受けることができます。

さらに専門的な検査などが必要な場合には、総合病院などを紹介してもらえます。

話の上手な聴き方（傾聴）講座のお知らせ

相手の気持ちに寄り添う聴き方について学んでみませんか？

傾聴の基本的な考え方等の講座、グループワーク、ロールプレイ等を5回シリーズで行います。

申込期間は8月12日(水)までです。ただし、定員になり次第締め切ります。

1	日 時	平成27年8月17日(月)・31日(月)	9:30~12:30
	会 場	門別公民館 (門別本町210)	
		平成27年8月24日(月)	9:30~12:30
		門別ふれあいセンター (門別本町12-27)	
		平成27年9月7日(月)・14日(月)	9:30~12:30
		門別公民館 (門別本町210)	
2	講 師	苫小牧傾聴ボランティア アガペーの会 代表 千葉 重利 先生	
3	料 金	無料	
4	募集人数	定員20名程度	
5	持 ち 物	筆記用具	
6	申 込 み	日高町役場 健康福祉課 健康づくりグループ 電話 01456-2-6183	

中東呼吸器症候群(MERS)の感染予防と健康相談について

1 中東呼吸器症候群 (MERS) について

中東呼吸器症候群 (MERS) は、2012年に初めて確認されたウイルス感染症で、主として中東地域で患者が発生しています。

詳しくは、「中東呼吸器症候群 (MERS) に関するQ&A (厚生労働省HP)」をご確認ください。

2 感染予防について

現在のところ、MERSの発生は中東地域や韓国及びその渡航者に限られているため、日本国内における感染を過剰に心配する必要はありませんが、国内における患者発生や、患者発生地域へ旅行する場合などに備え、今から感染予防の習慣を身につけておくことが大切です。

MERSがどのように人に感染するかは、まだ正確には分かっていませんが、呼吸器症状を主とする感染症に対しては、一般に次の対策が有効です。

3 呼吸器感染症の一般的な予防方法

<自分が感染しないための方法>

- 咳や発熱等のある人にむやみに近づかない
- マスクを着用する
- 手洗い、うがいをする

<他人に感染させないための方法>

- 咳エチケットに心がける
- 咳や熱があるときはマスクを着用する

4 お問い合わせ

中東地域への旅行から帰国後、咳・発熱などの症状が出たなど、MERSに関する健康相談については、静内保健所 (電話 0146-42-0251) へ

～とねっこ館運動指導室便り vol.1～

無理なくカラダを変える「水中運動のススメ」

減量のための運動には脂肪をエネルギーとする有酸素運動が良いとされています。

その中でも、水中運動が勧められています。水中では「浮力」「抵抗」「水温」「水圧」が大きく影響しており運動を行う上での利点となっています。

水中運動の利点①

運動に際して、消費エネルギーが多い

水は空気の約830倍の密度を持つので、水中運動では大きな抵抗を受け運動量が大きくなります。

陸上と同じ姿勢・速度で歩いたとき
水中では最大で約28倍の抵抗を受けます

30分の消費エネルギー
体重50kg
水泳(クローラー) 560kcal
おねとび287kcal
散歩163kcal

体温より低い水温で運動するため、
体温調節機能が発達し、
消費カロリーが大きくなります。

水中運動の利点②

適度な筋力トレーニングが出来る

水の中での運動は「水圧」「抵抗」により筋の持久力を高めることができます。

筋収縮速度が陸上の1/4になり
筋肉痛を起こさないほか
呼吸機能(心肺機能)を強化する効果があります。

水圧により下半身の筋力がMilking Actionを起こし静脈回流を促進し心臓の負担を軽減します

水中で動かすスピードを変える事により自分に合った負荷で行えるため、筋肉を鍛えることなく安全に行えます

水中運動の利点③

運動による下肢関節への負担が少ない

「浮力」により体重が軽減されるので膝・足首などの関節の痛みは少なくなります。



人間が胸のところまで水に入ると重力が約7割減少されるため関節部などの負担が減り安心して運動が行えます。

とねっこ館のプールは水温が常に31～32℃に設定されておりカラダにやさしい温度です。

寒さを感じずにウォーキングやストレッチを行うことができます。

水深は110cmで足腰への負担が少なく歩けます。また、プール周りには、手すりが設置されているの安心です。

○レッスンも行っています。 金曜日14:00～14:45 流水ウォーキング

土曜日13:00～13:45 水中ダンベル&ウォーキング

レッスン時以外はフリーとなっていますので、ライフスタイルに合わせてご利用ください。

【お問い合わせ】 門別とねっこ館 電話 01465-2-2221