



リウマチニュース

令和4年7月号

県立リウマチセンター接遇委員会発行

熱中症を防ぐために知っておきたいこと

☆そもそも熱中症とは☆

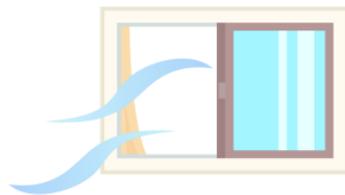
高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症します。

☆熱中症を防ぎましょう☆

- ◎室内では扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。
- ◎屋外では日傘や帽子を着用しましょう。暑い日は日中の外出を出来るだけ控えましょう。
- ◎室内でも、屋外でも喉の渇きを感じなくてもこまめに水分・スポーツドリンクなどを補給しましょう

☆熱中症予防×コロナ感染防止対策☆

- ◎マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。
- ◎マスクをつけると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気がつかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。
- ◎暑さを避け、水分を摂るなどの熱中症予防とマスク・換気などの新しい生活様式を両立させましょう。



体調に応じて、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合はマスクを外すようにしましょう。



マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。

関節リウマチについてもっと知りたい！

相談したいことはありませんか

—当院ではリウマチ情報センター、相談窓口がありますのでご利用下さい—

《 リウマチ情報センター 》

場 所 : 県立リウマチセンター2階
(エレベーターを降りると右斜め前に
見えるお部屋です)

開室日時 : 月曜日～金曜日 9:00～15:00
(祝祭日、年末年始を除く)

利用対象者 : リウマチ患者さんとその家族



インターネット閲覧

症状、検査、お薬、治療に関する冊子や書籍など、リウマチに関する各種資料をご覧いただけます

相談したい事が
ありましたら
お声かけ下さい

《 相 談 窓 口 》

専任の医療相談員・看護師が対応致します

相談窓口のご案内

リウマチセンター1階 相談室では、患者様やご家族、地域の方々からのご相談をお受けするために、相談窓口を開設しております。費用はかかりません。秘密は厳守致します。お困りの事がございましたらお気軽にご相談ください。

例えば・・・

- ・医療や保健制度、社会福祉制度に関すること
(身体障害者手帳、介護保険、障害年金など)
- ・治療費に関すること
- ・治療への不安、医療安全に関すること
- ・病気に伴う家庭内の生活、学校、職場などの問題で困っていること
- ・退院後の療養や社会復帰に関すること

受付時間：月～金曜
(祝祭日、年末年始除く 8:30～17:15)
受付 窓 口 : リウマチセンター1階 相談室
電 話 番 号 : 0254-23-7751(代)

お問い合わせの
もできます

場 所 : 1階 相談室



担当：患者サポートセンター

