

# ろうさいの森

Vol. 144 9月号

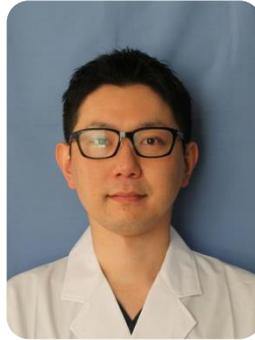
## 新任医師のご紹介

令和4年7月着任

整形外科

栗原 大聖

(くろはら たいせい)



整形外科一般外傷をはじめ、手、脊椎、関節など、様々な疾患・手術に携われるよう、日々精進して参ります。

【専門医等】  
日本整形外科学会専門医



## 防災の日



9月1日は、「防災の日」です。「防災の日」は大正12年9月1日に発生した関東大震災が由来しています。また、9月1日付近は、台風上陸が多いとされる二十日あたり「災害への備えを怠らないように」との戒めの意味も込められています。

- 備蓄品の過不足・賞味期限・保管場所の確認
- 避難場所・避難経路の確認
- 緊急時の連絡先・連絡方法の確認

簡単にできる確認事項ですが、いざという時、自分や家族の命を守ることにつながります。この「防災の日」を機会に日ごろの防災対策を見直してみたいかがでしょうか。

## 熱中症対策について



気象庁から、9月から11月までの天候の見通しが発表されました。9月、10月は例年より全国的に気温が高くなる見込みで、先月に引き続き、熱中症への警戒が必要となります。

屋外での暑さ対策はもちろんですが、屋内においてもエアコン、扇風機や換気により暑さを避けましょう。また、こまめな水分補給を心がけましょう。

**熱中症予防のために**

**暑さを避ける!**

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- 日光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

⚠️「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

**こまめに水分を補給する!**

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料

[https://www.mhlw.go.jp/hotaku/infocenter/sanyu/kenkou/nyuu/kenkou/nextyuu/nextyuu\\_jishaku/](https://www.mhlw.go.jp/hotaku/infocenter/sanyu/kenkou/nyuu/kenkou/nextyuu/nextyuu_jishaku/)

「熱中症」は、高温多湿な環境に長時間に居ること、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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も発生しているときも発症し、意識が失われたり、場合によっては死に至ることもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気づくとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

厚生労働省熱中症予防についてのリーフレット

外来担当医表は裏面へ

独立行政法人労働者健康安全機構東京労災病院  
〒143-0013 大田区大森南4-13-21 TEL03-3742-7301

発行人 鵜殿森三 編集人 神林美悠・饗庭虹萌

R4.9.1発行