

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

1月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

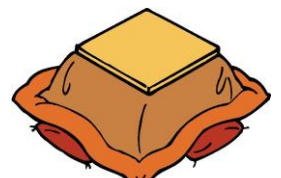
会場	診療日	受付時間	担当医
見立	9・30(木)	2:00～ 2:30	担当医師
虫崎		3:00～ 3:15	
北小浦	16(木)	2:00～ 2:30	
黒姫		3:00～ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	15(水)	1:50～ 3:00	担当医師
藻浦	20(月)	2:00～ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15～ 3:40	
願	27(月)	2:00～ 2:30	
真更川		3:00～ 3:40	

低温やけどに気をつけましょう

『低温やけど』とは、熱湯や火などに触れて起こる「高温やけど」と違い、人が温かくて心地よいと感じる 40～50℃程度のものが、長時間にわたって肌に触れることで起こる「やけど」を言います。高温やけどに比べ「痛み」や「熱い」といった感覚を伴わずに起こる場合があります、気づかないうちにじわじわと進行し皮膚の奥深くまで損傷してしまうため、重症化する危険があります。皮膚が薄い高齢者や知覚・運動機能に麻痺がある人は特に注意が必要です。

～低温やけどを予防するためのポイント～



日頃から暖房器具などの使い方に注意し、予防に努めることが大切です。

- 湯たんぽ・電気あんか・あんか：布団を温めたら、就寝前に布団から取り出すようにしましょう。
- 電気ストーブ・ファンヒーター：十分な距離をとって使用し、長時間あたらないようにしましょう。
- 使い捨てカイロ：肌に直接触れないようにし、貼るタイプのものは衣類の上から貼る。
長時間同じ箇所に当てて使用しない。特に、就寝時には使用しないようにしましょう。
- こたつ・ホットカーペット：長時間同じところに当たり続けず、高温のこたつの中に入ったまま寝ないようにする。また、高温のホットカーペットの上で寝てしまわないようにしましょう。
- 電気毛布：早めにセットして布団を温めておき、就寝時には電源を切るようにしましょう。