



豊島病院敷地内でみつけた木漏れ日

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染症対策のため、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集・密接・密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。しかし、気温や湿度が高い中でマスクを着用すると熱中症になる恐れがあります。そこで、「新しい生活様式」を踏まえた熱中症予防行動のポイントをお伝えします。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスク着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1. 2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



出典：「環境省（令和2年度の熱中症予防行動）」
豊島病院庶務課企画係で編集



豊島病院 予約センター 03-5375-5489（紹介予約制）

予約受付時間 平日9時00分～19時00分 土曜日9時00分～12時00分

禁煙したい方、迷ったら禁煙外来を

呼吸器内科 萩原 エリ

～2020年4月1日から、屋内は原則禁煙となりました。(改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例)～

タバコは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や肺癌など、肺疾患の原因となるだけでなく、全身の様々な臓器に悪影響を及ぼします。また、受動喫煙によって他人にも迷惑がかかります。喫煙されている方は通院中に医師から禁煙を勧められたことが一度はあるのではないのでしょうか。

「タバコはやめたいけれど、自信がない・・・」、「以前禁煙してみたけど続かなかった・・・」など、禁煙することに不安のある方には、禁煙外来の受診をお勧めします。禁煙外来の概要を以下にご説明します。

禁煙外来での診察について

禁煙によって肺やその他の疾患への予防となるよう、手助けをさせて頂くことが禁煙外来の目的です。当院の禁煙治療プログラムは、計5回の診察で完結する構成です。初診時に、喫煙本数や年数、こういった流れで喫煙しているのかなど、タバコにまつわるご自身のお話を伺います。次にタバコが身体に害を及ぼす仕組みについて基本的な説明をさせて頂きます。それらを十分ご理解いただいた上で、治療を開始します。



禁煙に向けた治療法には...

治療は薬物療法として、内服薬（チャンピックス）や貼付薬（ニコチンパッチ）があります。どちらを使用するかは患者様の状態に合わせて決定します。ただし、これらはあくまでもタバコの離脱症状（禁断症状）を和らげるためのものであり、それだけで吸わないようになるという都合の良いものではありません。禁煙を成功させるために一番重要なことは、実際に患者様がタバコを吸わずにいられるためにこういった対処をするかの解決策を身に覚えさせることです。

喫煙が常習化し、吸っていないと不安を感じている方が多く見受けられます。計5回の診察では毎回、喫煙状況などを把握しつつ、ご不安な点を伺いながら医師と一緒に解決策を学んで頂きます。そういった気持ちの依存に関しても医師や看護師が介入させて頂くことで、長期的に禁煙を維持（＝成功）させることに繋がります。



自信がないけど禁煙をしたいという意志がある方は、ぜひ当院の禁煙外来を受診なさってください。

受診方法	診察日時	隔週火曜日 15:00～16:00（初回は、30分程度要します。）
	担当医	呼吸器内科 萩原 エリ ※当院HP 呼吸器内科紹介ページ参照
	受診に係る総費用 （初診から最終回まで）	他院からの紹介状なし：20,000円程度 / 紹介状あり：15,000円程度
	診察予約について	完全予約制（下記参照）

