

健康だより

伝書鳩

ぽっぽ

2024年 冬号

もしも！の時の救急医療情報キット

もしも、皆さんが家で具合が悪くて動けなくなり救急車を呼んだ時、運ばれた病院に正確な自分の病気の情報や薬の情報は伝えられますか？

もしくは、自分が話せなくなった時にご家族が救急隊に伝えられるでしょうか？
そういった際に救急医療情報キットが役に立ちます。

富里市では①65歳以上の方、もしくは②障がいをお持ちの方を対象に救急医療情報キットを無料で配布しています。医療情報キットは冷蔵庫に入れておきます。

救急車が到着すると、まず救急隊員が玄関ドアの内側を確認することになっています。そこにシールを確認すると『冷蔵庫に医療情報があるぞ!』と気づき、救急隊が医療情報を取り出します。(※救急隊が見つけられないこともあります。)この情報があれば、ご自身で話が出来ない状況でも、医療情報やかかりつけ医の情報を救急隊が把握できてスムーズに対応が出来ます。



ボトルに入れるもの

〇〇内科
診察券
コピー

保険証
コピー

お薬手帳
〇〇様

・アレグラ 〇mg 2錠
・ロキソニン 〇mg 1錠

コピー

医療情報記録用紙

- ・名前
- ・生年月日
- ・身長、体重
- ・緊急連絡先

写真



- ・20XX年 心臓手術 (△△総合病院)
- ・20XX年 高血圧 (〇〇内科)
- ・アレルギー
- ・感染症等

救急医療情報キットの
詳細と申し込みは
富里市役所
健康福祉部高齢者福祉課
0476-93-4981

裏面へ続きます

冬はヒートショックに要注意！

10月～4月は心筋梗塞からの心停止が最も多くなり(国立循環器病研究センター調べ)ヒートショックと呼ばれる現象の危険性が高くなります。

ヒートショックの代表例としては、暖かい所から寒い所への極端な気温の変化(リビングから脱衣所、浴室から脱衣所への移動など)によって、血管が寒さで収縮しすぎて血液の流れが止まってしまうことによる心筋梗塞の発生が挙げられます。

同じく極端な気温変化によるストレスで心臓の負担が大きくなりすぎてしまい、心筋梗塞を起こすこともあると考えられます。

お風呂に入る時に《脱衣所や浴室を温めておく》ことが予防になります。なるべく体に影響がある室温の変化を最小限にしましょう。



これからの季節は喉が渇かないまま、知らず知らずのうちに陥る【脱水】にも注意が必要です。脱水になると血がドロドロになり心筋梗塞の危険性が高まります。

起床時やお風呂の前後など、コップ1杯の水を飲む習慣をつけると良いです。

いろんな感染症に注意

インフルエンザや新型コロナなど様々な感染症が流行する季節です。まずは外出先から帰宅した時や、食事の前後には手洗いを行いましょう。また、うがいや手指消毒を行う事でより効果が上がります。

人込みを避けたり、換気を定期的に行うなどの感染症対策も行いましょう。ノロウイルスも流行する季節です。トイレを流す時は蓋を閉めて流します。そして、手洗いは必ず石鹸を使って行いましょう。

冬になり、本格的な寒さで体調を崩さないように気を付けましょう。

適切な衣類の選択をし、温かくして過ごしてください。

冬も美味しい食べものが沢山あります。

鍋やシチューを食べたり、おやつにはコタツでみかんを食べてもいいですね。

しっかり栄養を取って免疫力を上げましょう！



健康だより
伝書鳩ぽっぽ

2024年 冬号