

# 長浜市立 湖北病院だより

〒529-0493

長浜市木之本町黒田1221

TEL 0749-82-3315

発行 湖北病院広報委員会

ホームページアドレス

<http://www.ikbk.jp>

## 目指せ未来の医療人！ 職場体験学習を行いました

当院では、毎年地域の中学生の「職場体験学習」を受け入れています。今年も木之本中学校と西浅井中学校の生徒さんが看護師や管理栄養士、臨床検査技師など病院の様々な職種の仕事にチャレンジしました。

体験学習を終えた生徒さんからは、「普段できないことを体験したり、病院の仕事はたくさんの専門職があることを知り、とてもいい経験になりました。」などの感想をいただきました。

湖北病院では、教育機関と協力し、地元の中高生や看護学生をはじめとする医療系学校からの実習を受け入れるなどの協力を行っています。当病院で学び体験したことが、将来、地域の医療に携わる人材育成につながることを期待しています。

## 夏本番！ ～熱中症を予防してこの夏元気に過ごしましょう～

熱中症は、高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。だれでもかかる危険性がありますが、正しい予防法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

### ☆ 熱中症を引き起こす3つの要因と予防

#### 環境

- ・ 気温・湿度が高い
- ・ 日差しが強い
- ・ エアコンのない部屋



#### 対策

- ① 室内を涼しくする
- ② 気温と湿度を気にする
- ③ 衣服を工夫する

暑さは日々の生活の工夫や心がけてやわらげることができま  
す。適度な空調で室内の温度を  
快適に保ったり、吸水性や速乾  
性にすぐれた衣服を身につける  
ことで、熱中症の危険を避けや  
すくなります。

#### からだ

- ・ 寝不足
- ・ 体調不良
- ・ 高齢者や乳幼児



#### 対策

- ① 水分をこまめにとる
- ② 塩分をほどよくとる
- ③ 睡眠環境を快適に

スポーツドリンクなどの塩分や  
糖分を含む飲料は、水分の吸収  
がスムーズにでき、汗で失われ  
た塩分の補給にもつながりま  
す。喉が渴いたと感じる前に飲  
むのがポイントです。

#### 行動

- ・ 長時間の屋外労働
- ・ 水分補給できない状況



#### 対策

- ① 休憩をこまめにとる
- ② 飲み物を持ち歩く
- ③ 日差しをよける

出かけるときは水筒などでいつ  
も水分を持ち歩き、気づいたと  
きにすぐ水分補給できるように  
しましょう。また、日差しにさ  
らされる環境で活動するとき  
は、帽子をかぶったり、日傘を  
さすことで直射日光をよけま  
しょう。