



# せせらぎ



梅雨明けの待たれる今日この頃、暑さとともに新型コロナで落ち着かない日々が続いております。くれぐれも体調を崩されないようどうかご自愛ください。

## < 栄養管理科 >

夏になると暑い環境の中で脱水が進み、熱中症になる方が少なくありません。対策をしっかりとって、今年の夏を元気に乗り切りましょう！

## 水分補給のコツ

### 時間を決めてこまめに 水分補給

1日に6～8回を目安に、自分でタイミングを決めて最低でも1日1Lの水分を補給しましょう。

### のどがかわかなくても 水分補給

特に高齢者は体の水分量が少なく、のどの渇きを感じにくくなります。

### 1日3食の食事をしっかり食べる

食事から約1Lの水分が摂取できます。夏バテで食事が減ってしまうと水分摂取量も減ってしまいます。



## おうちで手作り経口補水液

経口補水液とは、脱水予防のための水分・塩分・糖分に配慮した飲み物です。市販のものも多く売られていますが、自宅で簡単に作ることができます。

水に材料を溶かすだけ！ペットボトル1本分の経口補水液が完成



水500ml

+



砂糖 10g

+



塩 1.5g

または 大さじ2

または ひとつまみ



お好みで  
レモン果汁を  
加えると飲みや  
すくなります

## ● 中学生の社会体験学習を行いました ●

7月3日(月)～5日(水)の3日間、大東中学校から2年生2名を迎え、社会体験学習を実施しました。当日は、各部署の役割についての説明・仕事内容の見学など、スケジュールに沿って行われました。



## ● 企業・団体向け『出前健康講演会』のご案内 ●

出前で健康講演会を実施します。職場で健康診断は毎年実施されていますが、「要治療」「要精密検査」の項目がありながら受診せず放置している方はいませんか？従業員の健康を守るためにも、健診後のフォローが大切です。少しでも受診勧奨の手助けになればと思いますので、是非ご活用下さい。



- ・経費は無料
- ・夕方の概ね1時間程度の講座を予定
- ・開催場所は、企業等内の施設をお貸し下さい（会議室など）



～問い合わせ先～

岩手県立大東病院 地域医療福祉連携室

TEL：0191-72-2121 FAX：0191-72-2897

## 大東病院 外来診療予定表

【受付時間】午前 8：30～11：00 午後 2：00～4：00 【休診日】土・日・祝祭日、年末年始（令和5年7月1日現在）

診療科	午前 午後	月	火	水	木	金
内科	午前	杉山 照幸 (検査)	杉山 照幸	杉山 照幸	杉山 照幸	杉山 照幸
		田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史
		勝又 宇一郎 (応援:胆沢病院) ※第2・4週	長廻 紘	長廻 紘	長廻 紘	長廻 紘
					下沖 収 (応援:岩手医大) ※第1・3・5週	加藤 博孝 (応援:磐井病院) ※第2・4週 (禁煙外来)
					佐々木 崇 ※第2・4週	
外科	午前	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
		—	—	阿部 隆之 (応援:磐井病院)	—	—
	午後	藤井 大和	—	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
皮膚科	午前	—	—	見坊 公子 (予約診療)	—	—

- 初診、再来とも予約なしでも受診ができます。（※皮膚科の受診は、予約が必要です）
- 他の医療機関の紹介状がなくても受診ができます。  
※選定療養費（紹介状なしで受診した患者さんにご負担いただく費用）はかかりません。  
ただし、他の医療機関で治療中の方が当院で引き続き治療を希望される場合、紹介状をお持ちくださるようお願いいたします。
- 当院は、血液検査装置、超音波検査装置、CT装置等を有し、各種検査に対応しております。

※受診についてご不明な点など、お聞きになりたい方はお問い合わせください。