

5月27日(水) 移動献血車が来村します!

～輸血用の血液がたいへん不足しています～

献血の際は、新型コロナウイルスの感染防止のため、消毒、検温、換気等を徹底して行う予定です。皆様のご協力をお願いします。

また、献血協力者には後日、血液検査結果が直接届き、ご自身の健康状態の把握にお役立ていただけます。

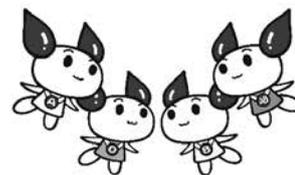
なお、献血場所と日程は次のとおりです。

献 血 場 所	時 間
平 田 村 役 場	9:30～10:30
D I C インテリア(株)	12:00～13:00
ひらた中央病院	13:45～15:45
あぶくま高原道路管理事務所	16:30～17:00



《献血できる方》

1. 年 齢 満16歳以上70歳未満の方
(65歳以上の方は、60歳から64歳までの間に献血された方)
2. 体 重 男性45kg、女性40kg以上の方
3. 血 圧 最高血圧が90mmHg以上の方
4. 間 隔 ◎成分献血＝男女とも2週間後
◎200ミリリットル献血＝男女とも4週間後
◎400ミリリットル献血＝男性12週間後、女性16週間後
5. その他 現在病気や妊娠中(過去6か月以内に妊娠していた方及び産後6か月以内を含む)でない方、また過去に輸血を受けていない方



健康アドバイス

公立小野町地方総合病院



よく耳にするCTとは、コンピュータ断層撮影のことを言います。脳や肝臓、すい臓、腎臓と言った臓器は、レントゲンには写りません。一方CTではこれらの臓器も断層像としてとらえることができるため、病気の早期発見率が向上します。

CT及びMRIの機器は、近隣の医療機関と共同利用しています。当院で診察を受けなくても、かかりつけ医の指示のもと利用することが可能です。ご希望があれば、一度かかりつけ医にご相談ください。

～外来診療のお知らせ～

- 4月1日より外来診療担当医表に変更があります。
 - ◎内 科/金曜日(午前1診) 柏木真人医師 ※村井隆夫医師の診療は火曜日・木曜日の午前
 - ◎整形外科/金曜日(午前) 休診 ※月曜日から木曜日までの整形外科は通常通り
 - 6月2日より金澤壮一医師(長橋病院副院長)による「こころの診療科」を開院いたします。
 - ◎診 療 日/火曜日(午前) 隔週 ※予約制
- 詳しくは、病院ホームページまたは電話(☎0247-72-3181)にてご確認ください。

「じゅんげつ」の健康

新型コロナウイルス感染症対策

感染拡大防止のために

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、咳エチケットや手洗い、換気等に加え、3つの密を避けて行動しましょう。

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話や発声をする密接場所

健康管理のために

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておくことが大切です。

① 身体を動かしましょう

活動や集会等の自粛に伴い、身体活動が減少し、特に

子どもの体力低下や高齢者の心身の活力低下等が進む恐れがあります。

自宅での軽い運動や家事への積極的な参加など、身体を動かす意識を持つようにしましょう。

- ・散歩（人混みは避けて）
- ・軽い体操（ラジオ体操／ストレッチ）など



② バランスよく栄養をとりましょう

外出ができない時こそ、左記を参考に質（栄養バランス）を意識した食事をしましょう。

- ▼ 主食（ごはん、パン、麺）
- ▼ 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）
- ▼ 主菜（肉、魚、卵、大豆料理）
- ▼ 牛乳・乳製品
- ▼ 果物

自宅で過ごすことが多い中、子どもたちの栄養が偏りがちです。お菓子等の食べすぎは避けて、不足しがちな野菜や牛乳、ヨーグルト等もとりましょう。

③ 睡眠をしっかりとりましょう

質の良い睡眠をとることは、体の免疫を上げ、感染症等を予防することにもつながります。また、規則正しい生活を心がけることも大切です。



村民の皆様、
感染防止のご協力に
感謝申し上げます。



Ns. ジュッピー

健康アドバイス

ひらた中央病院



小原 大治 医師

今回は新型コロナウイルスについて説明します。このウイルスに感染、発症すると高熱、咳、息切れ、全身倦怠感、吐き気、筋肉痛等が現れます。一方、ウイルスに感染していても症状が現れない人が多くいます。そして、無症状の感染者が活動することによりウイルスを拡散することが大流行を引き起こします。

発症者の多くが高齢者であり、特に糖尿病などの基礎疾患がある方が亡くなっています。比較的若い健康な人の死亡例も報告されていますが、感染してもすぐに生命に危機が及ぶことは稀です。

全ての人々が他人との接触を90%減らすと1か月で流行は収束することがわかっています。自分は大丈夫でも自分の周囲の人は大丈夫ではありません。改めて不要不急の外出自粛、マスク、手洗いをお願いします。

お問い合わせ先：ひらた中央病院 ☎ 55-3333