

ひまわり通信



No. 14

令和3年8月

みなさん！お変わりなくお過ごしですか？



東京には4度目の緊急事態宣言が出てしまいました。

でも街は人口密度が高く、本当に緊急事態宣言中なの？って疑いたくなります。

そしてオリンピックが始まりました。オリンピック選手の中にもコロナ陽性者が出たりして、本来の力が出せない選手は気の毒ですね。

ところで、ワクチン接種は済みましたか？

まだの方はまちづくりセンターで予約が取れたり、近くの通いなれた医療機関でワクチン接種を受けられるようになりました。

この地域でワクチン接種を受けられる医療機関の一覧表を同封しましたので、参考にしてください。

皆さんは水分補給はしていますか？

なかなか水分補給はしにくいものです。

喉が渴いてなくても1時間おきにでも水分を摂る癖をつけましょう。

入浴中や就寝中は通常よりも多く汗を

かくので、入浴後や起床後には積極的に水分補給をしましょう。

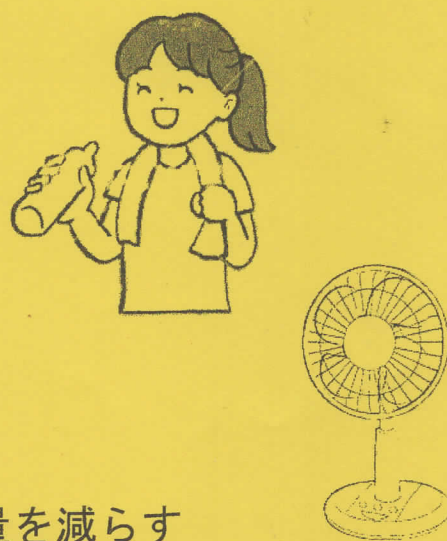


水分補給用の飲み物は常温で摂取するのがおすすめです。とくに気温が高い日は、冷蔵庫で冷やした飲み物が好まれがちですが、冷たいものを飲みすぎると、体を冷やす原因になるだけでなく、急激な温度変化で胃に負担を与えかねません。胃けいれんや消化不良といったトラブルを避けるためにも、なるべく常温の飲料水を摂取しましょう。

体内の水分量が不足すれば、脱水や熱中症の危険性が高くなってしまいます。のどが渴いたと感じたときは、すでにそれなりの水分を失っている可能性があるため、なるべく早めに水分を補うようにしましょう。

脱水症になりやすい理由として

- ①のどの渴きを感じにくくなる
- ②多くの水分が尿として出てしまう
- ③汗をかきにくい
- ④体にある水分量が少ない
- ⑤薬による影響（利尿薬）
- ⑥排尿の失敗を恐れ、意図的に飲む量を減らす
- ⑦気温や湿度など環境を認識できない



これだけ脱水症になりやすい理由はあるのです。室内でじっとしていても脱水症になることはあります。

また、クーラーは嫌いと言う方がいらっしゃいますが、熱中症予防としてクーラーを活用してくださいね。扇風機でも構いません。みんなでコロナと暑い夏を乗り切りましょう。

ふれあいポリス 佐伯さんから



毎日暑い日が続きますね。コロナと熱中症に注意してくださいね。

特殊詐欺の被害も後を絶たずに増えています。

キャッシュカードを騙し取る手口では、警察官やデパート、電気店など様々な名をかたり、次々と犯人も代わって騙します。この手口は自宅にキャッシュカードを取りに来ます。

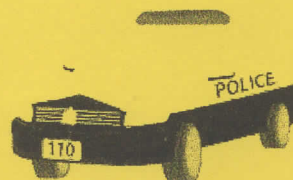
コロナの助成金や還付金の電話も全て詐欺です。

詐欺の電話が来た際には、すでに犯人の仲間があなたの家を見張っています。直ぐに110番通報してください。

電話で犯人と話さないのが一番です。自動録音機を付けてますか？ 警察で貸し出していますから利用してください。エアコン業者の訪問にも注意してください。エアコン清掃で30,000円取られた人もいますよ。

何か困ったら『ふれあいポリス』に連絡してくださいね。

世田谷警察署 ふれあいポリス佐伯 ☎ 3418-0110



世田谷地域個別接種会場（桜、下馬、経堂、桜丘、宮坂、池尻、弦巻地区は除く）

2021.7.26現在

一般の方の予約受付（かかりつけ患者以外も受付）		かかりつけ患者のみ予約を受付（来院又は電話予約）	
医療機関名	区システム で予約	医療機関名	区システム で予約
石橋医院	○	上馬整形外科クリニック ※	○
近藤内科クリニック		駒沢診療所	○
みんなのクリニック三軒茶屋	○	駒沢腎クリニック	○
駒沢ヒロタクリニック	○	駒沢ライフクリニック	○
駒沢病院	○	園田耳鼻咽喉科医院	○
いなみ内科クリニック	○	はたいしメディカルクリニック	○
三軒茶屋おなかクリニック	○	北岡クリニック	○
恩田メディカルプラザ	○	三軒茶屋内科クリニック	○
井上外科内科医院	○	浅川クリニック	○
ふたばクリニック	○	太子堂内科クリニック ※	○
世田谷一丁目整形外科	○	山田耳鼻咽喉科	○
世田谷中央病院	○	三軒茶屋はやかわクリニック	○
ながたクリニック	○	加藤クリニック	○
パークサイド脳神経外科クリニック	○	林内科外科医院	○
青葉病院	○	野村クリニック	○
小俣内科クリニック	○	神津内科クリニック	○
いいむろ内科クリニック	○		
たけおクリニック	○		
小森クリニック	○		
高島・山田クリニック	○		
若林ゆうクリニック	○		

※は予約開始が8月中の予定。

ネットが出来ない場合、ワクチン接種の予約は電話でもできます。下記に電話してください。

世田谷新型コロナワクチンコール 0120-136-652

平日：午前8時30分から午後8時

土曜、日曜、祝日：午前8時30分から午後5時30分