

発行：ながの訪問看護ステーション
住所：〒719-1126 岡山県総社市総社2-22-43
TEL：0866-92-8808 FAX：0866-92-8866
MAIL：houkan-nagano@koudou-kai.jp
URL：http://www.koudou-kai.jp

64歳以下の市民を対象とした新型コロナワクチン接種が7月1日から始まっています。対象となる年齢は12～64歳。12歳～15歳までの方も予約が開始となりました。12歳～15歳の方の予約は市コールセンターの電話予約からのみとなっています。

ワクチン接種当日の流れ

予診票確認→受付→予診→接種→待機（15分～30分の健康観察をおこないます）→帰宅
当日の持ち物

- ①接種券 ②予診票 ③本人確認書類（運転免許証や保険証など）
- ④お薬手帳をお持ちの方はご持参下さい

注意

- ・肩を出せる服装で行って下さい
 - ・ワクチンは2回接種する必要があります。2回目の接種も必ず受けて下さい
- 相談窓口：総社市コロナワクチンセンター 0866-92-8356 FAX 0866-92-8385

受付時間 8：30～17：15（土日・祝も対応）

***詳しくは総社市ホームページを御覧ください 12歳～15歳の予約は7/20すでに一杯になっている状況です**

副院長の紹介

山崎 正俊 先生



長野病院副院長・循環器内科部長
東京大学大学院医療福祉工学開発評価センター 特任准教授

自己紹介：

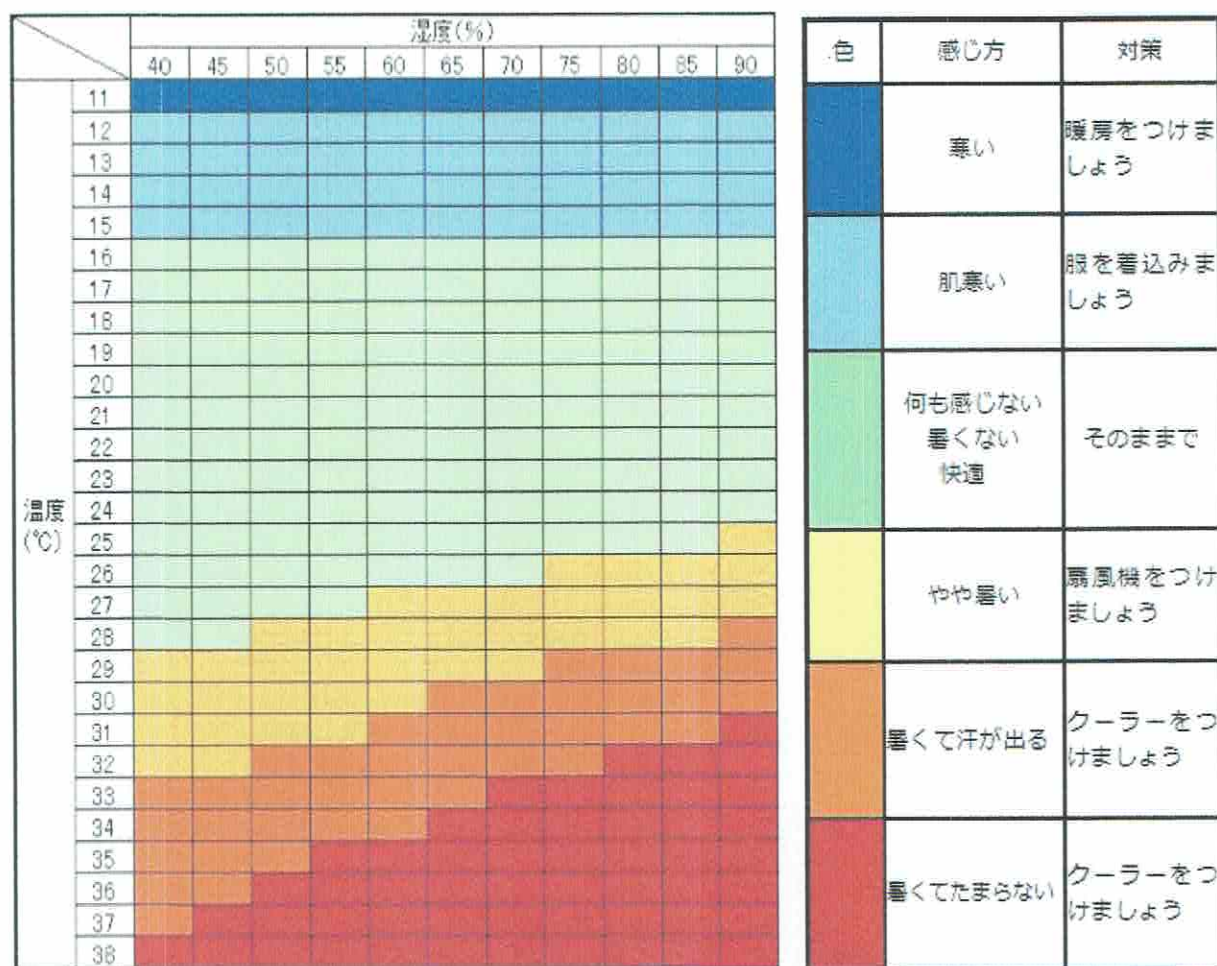
心臓の病気、特に不整脈を中心に診察・研究をしています。最も一般的でやっかいな（脳梗塞の原因）不整脈である心房細動は60歳で5%以上の有病率があります。「胸がドキッとすることは？」「歩くと胸が苦しくなることは？」「突然脈拍が速くなることは？」「最近なんだか調子が悪いな」など、もし気になることがあれば、ご本人、ご家族の方などでも遠慮なく相談して下さい。

経歴：

東京大学大学院医療福祉工学開発評価センター 特任准教授 / 静岡済生会総合病院 循環器内科医師
米国ブラウン大学・ロードアイランド病院 客員助教授 / 名古屋大学大学院医学系研究科循環器内科（医学博士）
名古屋大学環境医学研究所循環器分野 特任准教授 / 米国ニューヨーク州立大学 不整脈センター ポスドク
米国ミシガン大学 心臓血管病センター リサーチアソシエイト / 三菱名古屋病院循環器内科（医学博士）

不快指数

人間が生活するうえで、蒸し暑さを気温と湿度から表したもので「寒い」から「暑くてたまらない」まで、色を使って6段階に分けてみました。
 “自分では暑いと思っているけどどうだろう？”など、夏場にクーラーを付つけるかどうか悩んだときなどに参考にして下さい。



例えば室内の温度が29℃で湿度が75%だと [Orange] になるので、クーラーをつけた方がよいという一つの目安になります。

不快指数が [Light Green] エリアにあるのに「寒い」と感じる場合は体調を疑い、受診して下さい

作品介绍



左手だけで作りました。
 片手でも料理はできる!!
 じゃがいものオープン焼き (左)
 鳥もも肉の塩焼き (右)
 あと鮭のホイル焼きもしました
 とても美味しくできました!