

紙上

北大肝臓病教室

2024年6月7日(金) 発行 vol.20 (7/29一部改編)

熱中症対策、出来ていますか？

北海道でも年々湿度を伴う暑さを感じる日が増えてますね。最近、北海道でのクーラーを設置率も40%になっているようです。ちなみに道外は設置率90%だそうです。(ウェザーニュースより)

室温25~28℃



湿度50~60%

年々熱中症で救急搬送される方も増えています。

現在の環境を客観的評価するために、乾湿温度計を置くのはオススメです。外気温が高くなり、蒸し暑くなる夏場は、下記の温度・湿度を目安に、扇風機やクーラーを使用してみましょう。

もし熱中症になっているようなら、左記の図を参考に冷やしてみましょう。軽度の場合は手のひらも冷やすのにおすすめの場所です。頭がボーっとするときに、冷水で手を冷やすだけでも効果が得られますよ！



北大肝臓病教室 (現地開催)

日時

8月29日(木) 13:30~14:30
(開場 13:00)

会場

北海道大学病院
臨床講義棟 2階 臨床大講堂

演題

肝がん患者さんのためのお食事
栄養管理部 池田 陽子 先生

予防しよう！サルコペニア

リハビリテーション部 堀 弘明 先生

事前申込不要です。

興味のある方はお気軽にお越しください。

地図

◀ 北海道大学病院 1階見取図 ▶

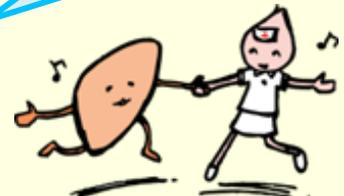


★院内から行く方法 (青矢印①) 1階のエレベーターホール左側にある通路をお進みください。 ※2階から臨床講義棟に行く通路はありませんので1階からお越しください。
★院外から行く方法 (青矢印②) 救急玄関前を通り過ぎていただき、正面にある茶色の建物にお入りください。

肝臓病教室は

- ・食事
- ・運動

に関する内容です。
ご参加お待ちしております♪



日本肝臓学会肝がん撲滅運動 北海道市民公開講座

脂肪性肝疾患 大説明 参加無料

★ただし、視聴に係る通信料は自己負担となります。



配信
期間
2024

8.1(木) 10:00 ▶ 19(月) 15:00

対象

北海道大学病院・札幌医科大学附属病院、その他病院・クリニックへ通院中の患者さんご家族、広く一般市民（医療従事者の参加も歓迎）



視聴方法

肝臓ナースちゃん

事前申込不要！

下記URLもしくはQRコードにアクセスいただければ視聴可能となります。

<https://39live.jp/hh0728>

プログラム

司会 ● 北海道大学大学院医学研究院 内科学分野消化器内科学教室

教授 坂本直哉

① 脂肪肝について～現状と課題、治療～

視聴時間 約20分

北海道大学病院 肝疾患相談センター長 大原正嗣

② 脂肪肝と食事～何を大切にするか？～

視聴時間 約20分

札幌医科大学附属病院 栄養管理センター 久富亮佑

③ ダイエットは明日から

視聴時間 約40分

北海道大学大学院文学研究院 行動科学研究室准教授 高橋泰城

お問合せ

北海道大学病院肝疾患相談センター

tel 011-706-7788

札幌医科大学附属病院肝疾患センター

tel 011-611-5700

●9～15時(12～13時を除く) ●月～金曜(土・日・祝除く)

主催・共催

主催：一般社団法人日本肝臓学会

共催：北海道大学病院肝疾患相談センター・札幌医科大学附属病院肝疾患センター