



診療所だより ～やまゆりの風～

『熱中症の予防と対策』

熱中症は、気温や湿度が高い時に私たちの身体が適応できないことで、さまざまな症状が occurs ます。いつでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますので、予防と対策をしっかりと行いましょう。

熱中症を引き起こす主な要素

- 環境…気温が高い、湿度が高い
日差しが強い、風が弱い
閉め切った室内 など
- からだ…高齢者や乳幼児、体調不良時
暑さに慣れていない など
- 行動…激しい運動、長時間の屋外作業、水分補給ができない状況など

熱中症の症状

- めまいや顔のほてり
 - 体のだるさや吐き気
 - 汗のかきかたがおかしい
 - 体温が高い
 - まっすぐ歩けない
 - 意識の遠のき
 - 筋肉痛や筋肉のけいれん
 - 水分補給ができない
 - 呼びかけに反応しない
- ※上記のような症状が出たら、熱中症にかかっている可能性があります。すぐに応急処置を行い、場合によっては医療機関を受診しましょう。

熱中症対策チェックリスト

- 無理をせず、適度に休憩する
- 喉が渇かなくてもこまめに水分をとる
- 汗をかいたら塩分補給を忘れずに
- 室内の温度、湿度を確認する
- 部屋の風通しを良くしている
- 外出時は日傘や帽子を身につける
- 直射日光を避け、日陰を選んで歩きましょう
- ゆったりとした涼しい服装にする
- 我慢せずに扇風機やエアコンを利用する

特に注意が必要です

年を重ねるにつれ、温度に対する感覚や喉が渇く感覚が弱くなります。また、汗の量を増やして体内の熱を逃がそうとする力も低下し、体温が上昇しやすくなります。そのため、室内でも熱中症になりやすくなります。

日差しのない高温多湿・無風の室内でも、熱中症の危険が高まりますので、風通しを良くして過ごしましょう。

入浴時や就寝中にも体内の水分が失われますので、入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは、枕元に飲料水を置いたりしておくといいでしょ。

やまゆりクリニックからのお願い

3日以内に37.0℃以上の発熱がある方は、来院される前にお電話でご連絡をお願い致します。

福島町国民健康保険診療所

やまゆりクリニック

◎内科・消化器内科・小児科／院長 光銭健三
☆専門外来 ピロリ菌外来・禁煙外来・認知症外来

診療案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-
午後 5:00～6:30	-	●	-	-	-	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

火曜日は夜間診療有
木曜日は12時まで診療
▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先
福島町字福島139番地1
☎(0139) 47-3101