



# 診療所だより ～やまゆりの風～ 『熱中症について』

熱中症は、高温多湿の環境に、身体が対応できないことで起きる症状のことです。  
いつでも、だれでも熱中症にかかる危険性があります。

## こんな時はご注意を…

環境…気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、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
- ・まっすぐ歩けない
- ・汗のかきかたがおかしい
- ・体のだるさや吐き気
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・意識の遠のき
- ・呼びかけに反応しない
- ・水分補給ができない
- ・体温が高い

※こ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。  
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。



## 応急処置

- ①クーラーが効いた室内や車内、風通りの良い日かげへ移動しましょう。
- ②氷のうや保冷剤で、首筋の両側や脇、足の付け根を冷やしましょう。
- ③塩分や水分補給をしましょう。  
(おう吐の症状や、意識がない場合は水分が誤って気道に入る危険があるのでやめましょう)



## 熱中症の予防と対策!!

- ◎適度に休憩をする
- ◎涼しい服装をしましょう
- ◎喉が渇かなくてもこまめに水分を
- ◎部屋の風通しを良くする
- ◎塩分も忘れずに
- ◎室内の温度、湿度の確認
- ◎日かげを選んで歩きましょう
- ◎扇風機やエアコンを利用しましょう



## やまゆりクリニックからのお願い

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

## お知らせ

今月号より、診療日カレンダーを掲載します。  
来院される際にご活用ください。

## 7月診療日カレンダー

×…休診日、●…通常診療、▲…午前診療日  
★…受付午後6時まで、○…日曜当番日

| 日曜日  | 月曜日  | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日  |
|------|------|------|------|------|------|------|
|      | 1 ●  | 2 ★  | 3 ●  | 4 ▲  | 5 ●  | 6 ×  |
| 7 ○  | 8 ●  | 9 ★  | 10 ● | 11 ▲ | 12 ● | 13 ▲ |
| 14 × | 15 × | 16 ★ | 17 ● | 18 ▲ | 19 ● | 20 × |
| 21 × | 22 ● | 23 ★ | 24 ● | 25 ▲ | 26 ● | 27 ▲ |
| 28 × | 29 ● | 30 ★ | 31 ● |      |      |      |

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 | ● | - |
| 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