



診療所だより

～やまゆりの風～

「ヒートショックに気をつけましょう」

ヒートショックが起こる原因

急激な温度の変化により、血圧が上下に大きく変動することがきっかけで起きます。特に、入浴時が一番危険です。意識障害や不整脈などを起こして、浴室での転倒や浴槽で溺れる原因となっていると考えられますので注意が必要です。



ヒートショックの症状

- ・立ちくらみ、めまい
- ・重度になると頭痛、おう吐、意識の喪失、ろれつが回らないなど、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしてしまう可能性があります。

ヒートショックを防ぐポイント

- ①浴室・脱衣場を暖かくしましょう
浴槽にお湯をはり、浴室の扉を開けておくと寒暖差を減らすことができます
- ②湯温は41℃以下にし、浸かる時間は10～15分以内
- ③飲酒後の入浴は控える
- ④入浴前後に水分補給をしましょう
- ⑤浴槽に入る前かけ湯をしましょう
心臓から遠い、足→腹→胸の順に

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いたします。

1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 ●	

年末年始休診のお知らせ

令和6年12月31日(火)～令和7年1月4日(土)まで

インフルエンザワクチン 新型コロナウイルスワクチン 接種の予約を受け付けています

当院では、1日の接種人数を制限しています。接種を希望される方は、事前にお電話または当院窓口でご予約をお願いいたします。

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