



診療所だより ～やまゆりの風～

「熱中症について」

熱中症とは

体温調節機能がうまく働かなくなり、体温が上昇して身体に熱がこもる状態になることです。熱中症といえば、炎天下に長時間いた、暑いなか運動をしていたといった状況を想像するかもしれませんが、

しかし、高温多湿な環境にいただけでなく、室内で何もしていないときでも発症する危険がありますので注意が必要です。

熱中症を引き起こす要因

環 境

- ・気温が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった日

か ら だ

- ・高齢者や乳幼児
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良
- ・下痢などでの脱水状態

行 動

- ・激しい運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

熱中症の症状

- ・手足のしびれ
- ・めまい、立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・汗が止まらない
- ・頭痛
- ・体がだるい（倦怠感）
- ・吐き気
- ・ぼーっとする（虚脱感）
- ・けいれん
- ・まっすぐ歩けない
- ・体が熱い
- ・意識がない
- ・呼び掛けへの返事がおかしい など



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（塩分も忘れずに）
- 室内の温度、湿度の確認
- 部屋の風通しを良くする
- 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

応急処置

- ①意識がない、反応がおかしい場合は救急車を要請。
- ②クーラーが効いた室内や車内、風通りのよい日かげへ移動しましょう。
- ③衣服を緩め、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。
- ④水分・塩分の補給
※おう吐の症状や、意識がない場合は水分が気道に入る危険があるのでやめましょう。
- ⑤意識がある場合でも、自力で水分補給ができない、症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

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いたします。

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