



# 診療所だより

～やまゆりの風～

## 「熱中症の予防・対策」

### 熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境で体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温をうまく調節できなくなることで体に熱がこもってしまう状態です。

屋外だけでなく、室内でじっとしている時でも発症し、重症化すると命に関わる危険性があります。

熱中症で現れる症状と重症度	対処方法
<b>重症度Ⅲ</b> ・返事がおかしい ・意識がない ・体が引きつる（けいれん） ・体が熱い ・まっすぐ歩けない 	<b>迷わず救急車で病院へ</b> 
<b>重症度Ⅱ</b> ・体がだるい ・頭痛 ・吐き気、嘔吐 ・力が入らない 	<b>重症度Ⅰの対処法に加え</b> ・衣服をゆるめ、体を積極的に冷やし、すみやかに病院へ行きましょう
<b>重症度Ⅰ</b> ・立ちくらみ ・気分が悪い ・手足のしびれ ・めまい ・こむら返り（筋肉の痛み、硬直） 	・水分、塩分の補給 ・涼しい場所へ避難し、誰かが見守り、改善しなければ病院へ

### 熱中症の予防と対策!!

- ・こまめな水分補給を!!
- ・食事、休息をきちんととり、丈夫な体をつくりましょう。
- ・気温と湿度を気にしましょう。  
室内温度は28度、湿度60%以下が目安です。  
日差しを遮ったり風通しを良くしましょう。  
エアコンや扇風機を使用し空気を循環させましょう。
- ・衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選ぶとよいでしょう。

- ・帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。なるべく日陰を歩いたり、日陰で活動するようにしましょう。
- ・冷却グッズを活用しましょう。  
首元などの太い血管を冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

### 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 ●	

### 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。

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