

■熱中症について

梅雨に入り、本格的な夏がすぐそこまでやってきております。気温が高くなり、段々と夏が近づいてくると、ニュース等で、熱中症という言葉をよく耳にする方も多いかと思えます。そこで今回は、熱中症についてお話ししていきたいと思えます。

熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で体温の調節が上手くいかず、めまいやだるさなど、様々な症状が起る状態をいいます。

熱中症が起る可能性には「環境」「体」「行動」と、三つの面から、考えられる条件があります。

- 【環境】
- ・ 気温や湿度が高い
 - ・ 日差しが強い 等

- 【体】
- ・ 高齢者や子ども
 - ・ 体に障がいや持病がある方 等

【行動】

- ・ 激しい運動
 - ・ 長時間の屋外作業 等
- ここに示した事柄以外にも、様々な環境条件に

よって発生する可能性が考えられます。

続いて、予防策について、いくつか紹介していきたいと思えます。

- ① 喉が渇いていなくても、こまめに水分をとる。
- ② 毎日の食事を通して、ほどよく塩分をとる。

※かかりつけ医から水分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従う。

- ③ エアコンや扇風機を適度に使って、睡眠環境を整え、睡眠中の熱中症も予防する。
- ④ 涼しい服装を意識し、着用する。

- ⑤ 暑い日の外出時は、日陰を選んで歩き、日傘や帽子にて直射日光を避ける。
- ⑥ 室内や外の気温や湿度を測る。

ご紹介した以外にも様々な対策がありますので、ご自身でも調べて、予防していただければ幸いです。

(参考文献)
環境省熱中症予防情報サイト

熱中症ゼロへ日本気象協会 推進

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

- 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。
- 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

- 原則として、感染対策の為入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。
 - 通所リハビリ利用者毎日の体調確認と検温を実施しております。
 - 施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。
- ※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来 8月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】 発熱症状、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、味やにおいを感じない（味覚・嗅覚障害）などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター（電話 0120-567-747）へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 第1金曜日のみ診療	小林利男 整形外科・内科 第1,3土曜日のみ診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 8/18,25のみ診療	総合南東北病院 心臓血管外科	
				八木正樹 小児科 8/10のみ診療	宮島彩乃 眼科	内藤 梓 消化器内科・外科 第2,4土曜日診療	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 第1金曜日のみ診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	
	緑川博文 心臓血管外科 8/7のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 8/10,17,24のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科 8/18,25のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科 第2,4土曜日診療	
	月曜午後 (14:00~16:00)			八木正樹 小児科 8/10のみ診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお問い合わせください。
(☎0248-53-2415)
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター(☎0248-23-9909)で確認いただけます。

眼科は予約制となっております。
(事前に電話または窓口にてご予約下さい)