

◆熱中症と対策について

- 梅雨が明け、本格的な夏がやってきております。気温が高くなり、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、熱中症についてのお話しをしていきたいと思います。
- 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、めまいやだるさ等、様々な症状が起る状態をいいます。
- 熱中症が起きる可能性には「環境」「体」「行動」と、3つの面から考えられる条件があります。
- ①「環境」
- ・ 気温や湿度が高い
 - ・ 日差しが強い
 - ・ 閉め切った室内 等
- ②「体」
- ・ 高齢者や子ども
 - ・ 体に障害や持病がある方
 - ・ 体調不良により、脱水状態にある時 等
- ③「行動」
- ・ 激しい運動
 - ・ 長時間の屋外作業
 - ・ 水分補給がしにくい状況 等
- 体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると体に熱が溜まってきてしまいます。
- 続いて基本的な熱中症対策についてです。
- ①規則正しい食生活をする こと
- ②こまめな水分補給をすること
- ・ のどが渇く前、起床時、入浴前後での水分補給
 - ③暑さを避ける
 - ・ 室外では日傘や帽子の着用、日陰を歩くなど工夫する
 - ・ 室内では冷房や扇風機で温度調節する
 - ④衣服
 - ・ 通気性の良いもの、ゆったりしたもの等を着用する
 - ⑤暑さに備えた体づくり
 - ・ 適度な運動を心がける

『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、感染対策の為に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に毎日の体調確認と検温を実施しております。
 - 施設内及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、風邪症状がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。(0248-53-2415)

	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 8/5.19診療	小林利男 整形外科・内科 8/6.13.20診療	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科 8/1.8.15診療	小林利男 整形外科・内科 8/2診療	小林利男 整形外科・内科 8/3.17診療	休 診
	内藤 梓 消化器内科・外科 8/26診療	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 8/9.16.23.30診療	内藤 梓 消化器内科・外科 8/10.24.31診療	
				八木正樹 小児科 8/8のみ診療	南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制)	総合南東北病院医師 心臓血管外科	
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 8/6.13.20診療	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科 8/1.8.15診療	小林利男 整形外科・内科 8/2診療	小林利男 整形外科・内科 8/3診療	
	緑川博文 心臓血管外科 8/5のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 8/8.15.22.29診療	内藤 梓 消化器内科・外科 8/9.16.23.30診療	内藤 梓 消化器内科・外科 8/10.24.31診療	
	月曜午後【心臓血管外科】 (14:00～の診察となります)			八木正樹 小児科 8/8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電話にて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ください)
※8/22(木)～8/31(土)まで小林利男先生は休診となります。