

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

8月

巡回診療
日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	17(木)	2:00~ 2:30	佐藤医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	10(木)・31(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	2(水)・23(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	7(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	21(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

熱中症の対処法

暑い日が続くこの時期、注意が必要なのは熱中症です。熱中症は、高温多湿や体内の水分の不足によって起きる症状の総称で、重症度により症状や対処法が異なります。今回は、熱中症が疑われるときの対処法について説明します。

軽症	中程度	重症
<p>症状(サイン)</p> <p>目まい・立ちくらみ</p> <p>汗が止まらない</p> <p>こむら返り</p> <p>手足のしびれ</p> <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 冷やした水分・塩分の補給 ● 涼しい場所へ移動(室内の場合はエアコンなどで室温を下げる) ● 安静 <p>0.1~0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適</p>	<p>症状(サイン)</p> <p>頭痛</p> <p>吐き気</p> <p>集中力や判断力の低下</p> <p>体がだるい(倦怠感)</p> <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 涼しい場所へ移動 ● 十分な水分・塩分の補給 ● 衣服を緩め体を冷やす ● 安静 ● 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診 	<p>症状(サイン)</p> <p>呼び掛けへの返事がおかしい</p> <p>意識がない</p> <p>体が熱い</p> <p>けいれん</p> <p>普段通りに歩けない</p> <p>対処</p> <p>119</p> <p>ただちに救急車を呼ぶ</p> <p>救急車を待つ間</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 涼しい場所へ移動 ● 衣服を緩め体を冷やす ● 安静 ● 無理に水を飲ませない