

8月

巡回診療 日程表



会場	診療日	受付時間	担当医
見立	28(木)	2:00～ 2:30	藁谷医師
虫崎		3:00～ 3:15	
北小浦	7(木)	2:00～ 2:30	山代医師
黒姫		3:00～ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	20(水)	1:50～ 3:00	神田医師
藻浦	25(月)	2:00～ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15～ 3:40	
願	4(月)	2:00～ 2:30	
真更川		3:00～ 3:40	

⚙ 熱中症を予防しましょう ⚙

暑くなってくると、毎年心配になってくるのが「熱中症」です。熱中症とは、温度や湿度が高い場所に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもった状態をさします。その結果、めまいや立ちくらみ、全身のだるさ、筋肉痛や頭痛などのさまざまな症状を引き起こしてしまいます。特に高齢者は、暑さを感じる機能や体の調節機能が低下しているため、熱中症にかかりやすく、重症化しやすいため注意が必要です。

熱中症を防ぐための工夫

<暑さを避け、身を守りましょう>

☆室内…

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ等を利用し直射日光を防ぐ
- ・部屋の風通しをよくする ・室温と湿度をこまめに確認

☆屋外…

- ・日傘や帽子の着用 ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ避ける

☆からだの蓄熱を避ける…

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある涼しい服装
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

<こまめに水分を補給しましょう>

☆室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、意識してこまめに水分補給

