

7月

巡回診療
日程表



会場	診療日	受付時間	担当医
見立	2(木)・30(木)	2:00~ 2:30	藁谷医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	16(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	1(水)・22(水)	1:50~ 3:00	神田医師
藻浦	13(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	27(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

☀ 暑さに慣れる前の熱中症にご注意を ☔

夏本番を前に、湿気とともに気温もぐんぐん上昇してきます。体が、暑さに慣れていないこの時期にこそ注意したいのが「熱中症」です。特に高齢の方は、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、気づかないうちに脱水が進むことがあります。

熱中症は、屋外だけでなく室内でも起こります。エアコンを我慢したり、水分補給が不足したりすると危険です。夜間でも、室温が高い日は注意が必要です。熱中症を予防して、暑さに負けず、元気に夏を迎えましょう。

熱中症予防のポイント

- ◎のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。起床時、入浴後、外出前後は特に水分補給を忘れずに。
- ◎室温は28℃以下を目安にして、エアコンや扇風機などを上手に活用しましょう。
- ◎外出は、午前中や夕方を選び、暑い時間帯をなるべく避けましょう。
- ◎通気性の良い涼しい服装を心がけ、外出時は日傘や帽子などを活用しましょう。
- ◎体調が悪いと感じた時には、無理せず適度に休憩をとりましょう。
- ◎バランスのよい食事や、十分な睡眠をとることで体調を整え、暑さに負けない体づくりをすることも大切です。

