

(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

9月巡回日程表

● 毎月 1 回は保険証の提出を●

会場	日	時	診療受付時間
鷺崎	5日(月)	26日(月)	午後2:00~3:00
見立	7日(水)	28日(水)	午後2:00~2:30
虫崎			午後3:00~3:30
北鷓島	8日(木)		午後2:15~2:45
真更川			午後3:00~3:30
江積	12日(月)		午後2:30~3:00
北小浦	21日(水)		午後2:00~2:30
黒姫			午後3:00~3:30
願	22日(木)		午後2:10~2:40
藻浦			午後3:10~3:40



- 熱中症を防ぐために -

残暑お見舞い申し上げます。

今年は猛暑(もうじょ)酷暑(こくしょ)のニュースが連日報告され、初秋まで続く様子です。そのため、熱中症になる方も多い状況です。そして、9月にもなれば農作業のため日中でも外に出る機会が増えると思います。

これからの時期、熱中症対策を今一度心がけてみてください。

農作業時の注意

自覚症状の有無に関わらず水分・塩分を作業前後及び作業中に摂りましょう。

通気性の良い服装等を着用しましょう。

必ず休憩時間を取りましょう。できれば日陰を選びましょう。

こまめな水分補給

体温を下げるためにはしっかりと汗をかくことが重要です。そして汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。

人間は軽い脱水状態の時にはどの渴きを感じにくいものです。そこで、暑いところに出る前や時間を決めて水分補給することが大切です。ちなみにアルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄します。汗の分をビールなどで補給しようとする考え方は誤りです。ビール等の水分は結局その後に尿で失われてしまいます。



熱中症とは...

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わせることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が報告されています。

急に暑くなった日は特に注意!

室内にいるときも注意が必要!

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給
- ※ 高齢者、障害児・障害者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保 (こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認、WBGT値(※)の測定

体調に合わせた取り組み

- こまめな体温測定 (特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります!

※WBGT値: 気温、湿度、輻射熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められています。