



7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	診療受付時間	担当医
見立	4(水)・18(水)	午後 2:00~2:30	小嶋 智子 医師
虫崎		午後 3:00~3:30	
北小浦	11(水)・25(水)	午後 2:00~2:30	
黒姫		午後 3:00~3:30	

会場	診療日	診療受付時間	担当医
鷺崎	2(月)・23(月)	午後 2:00~3:00	高宮 治生 医師
願	12(木)	午後 2:10~2:40	
藻浦		午後 3:10~3:40	
北鶴島	19(木)	午後 2:15~2:45	
真更川		午後 3:00~3:30	
江積	30(月)	午後 2:30~3:00	

(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)



保健師×モ 熱中症を防ぐために(1)

熱中症の発生は7~8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

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。

急に暑くなった日は特に注意!

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さることにより、熱中症の発生が高まります。

室内にいるときも注意が必要!

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、不幸にも亡くられたりする事例が報告されています。

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。



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

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

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!

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

※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。



おりしないでね