



## 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	診療受付時間	担当医
見立	8(水)・29(水)	午後 2:00~2:30	小嶋 智子 医師
虫崎		午後 3:00~3:30	
北小浦	22(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	6(月)・27(月)	午後 2:00~3:00	高宮 治生 医師
願	2(木)・23(木)	午後 2:10~2:40	
藻浦		午後 3:10~3:40	
北鶴島	9(木)	午後 2:15~2:45	
真更川		午後 3:00~3:30	
江積	20(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(2)

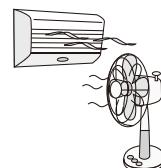
今回は熱中症の症状と重症度についてお知らせします。  
熱中症は、重症化の予防と早期発見が重要です。

重症度はI度(現場での応急処置)、II度(病院受診必要)、III度(入院必要)に分けられ症状を見逃さないことが大切です。

分類	症 状
I度	<p>●めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。</p> <p>●筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。これを「熱痙攣」と呼ぶこともあります。</p> <p>●大量の発汗</p>
II度	<p>●頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」「熱疲弊」と言われていた状態です。</p>
III度	<p>●意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けないなど。</p> <p>●高体温 体に触ると熱いという感触です。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当します。</p>

## 熱中症の予防法はできていますか?

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する

