

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

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	受付時間	担当医
見立	7(木)・28(木)	2:00~ 2:30	永野医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	14(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	8(金)・22(金)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	11(月)	2:00~ 2:40	大森医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	25(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

◎熱中症にご用心◎

日に日に暑さを増すこの時期、気を付けてほしいのが熱中症予防です。高齢者は若年者に比べて体内水分量が少ないこと、暑さを感じにくいこと、体温を調節する力が弱くなっていることなどから熱中症の危険度が高くなっています。熱中症を予防するためには脱水を防ぐことが大切です。

脱水症状のサインは
「べた」「だる」「ふら」「いた」



だる

なんとなく見た感じで元気がない、いつもと比べて食欲が低下しているといった状態です。

べた

首筋などがべたべたしてくることで、汗はかいていないように見えても、首筋などを触ると少しべたべたしている状態です。

ふら

目まいや立ちくらみがあり、少しふらふらしているように見える状態です。なかなか汗が止まらない、いつもよりふらふらする、といった症状は軽い熱中症になっていると考えられます。すぐに経口補水液(※)を摂り、熱中症が進むのを防ぎましょう。



いた

足がつったり、頭痛が現れている状態です。熱中症が進んでいると考えられます。経口補水液(※)をすみやかに摂取し、改善しない場合は病院を受診してください。

※経口補水液とは、水にブドウ糖や塩分を加えた液体で、体内への吸収率が高く脱水状態を速やかに改善することが可能です。市販のものが便利でお勧めです。