

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

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	受付時間	担当医
見立	4(金)・25(金)	2:00~ 2:30	程 医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	18(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	2(水)・23(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	7(月)・28(月)	2:00~ 2:40	大森医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	21(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

熱中症のサインに気づいたら...

7~8月は、熱中症の発生数がピークを迎える時期です。前回は熱中症の予防方法についてお伝えしましたが、今回は、熱中症の症状と対応についてお伝えします。

熱中症の症状

- めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむらがえり、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感

重症になると...

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

熱中症が疑わしい人への対応

◎涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

◎衣服をゆるめ、からだを冷やす

主に、首の回りや脇の下、足のつけ根などを冷やす

◎水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもので、水分と塩分を素早く補給でき、初期の脱水状態からの回復に役立つ便利な飲料です。市販のものが手軽でお勧めですが、家庭にある材料を使って、簡単な経口補水液を作ること可能です。

分量：水 500 ミリリットルに対して、塩 1.5g と砂糖 20g

塩小さじ 1/4、砂糖大さじ 2
が目分量です。



☞熱中症が疑われ、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！