

(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	9(金)	2:00~ 2:30	小林諭医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	2(金)・30(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	7(水)・28(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	19(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	5(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

### 熱中症にご用心

梅雨が明け、暑さが増すと熱中症にかかる方が急増します。熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで起こるさまざまな症状の総称です。

昨年の消防庁のまとめによると、熱中症の発症場所で最も多かったのは住宅内で、全体の40%を占めます。熱中症と聞くと、外で作業中にかかるイメージが強いかもしれませんが、実際には高温になった屋内でかかる方のほうが多いのです。

これからの季節、適度な水分補給、エアコンの活用、温度計による室内温度のチェック等、熱中症対策が必要です。それでも熱中症になってしまった場合には、右記のように対応しましょう。

#### チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？  
めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、倦怠(けんたい)感、意識障害、けいれん、高体温など

はい ▼

チェック2  
呼びかけに応えますか？

いいえ →

はい ▼

**涼しい場所へ避難し、服をゆるめて体を冷やす**

保冷剤や水枕、冷えたペットボトルなどを首やわきの下、太ももの付け根に当てる

チェック3  
水分を自力で飲みますか？

いいえ →

はい ▼

水分・塩分を補給する  
大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツ飲料や経口補水液がよい

チェック4  
症状がよくなりましたか？

いいえ →

はい ▼

そのまま安静にして十分に休息をとる

#### 熱中症の応急処置

もし、まわりの人が熱中症になってしまったら…  
環境省の熱中症環境保健マニュアルから



**救急車を呼ぶ**  
救急車が到着するまでの間に応急処置を始める



**医療機関へ**  
本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添い、発症時の状態を伝える



