

◇熱中症のシーズンです◇

熱中症のシーズンになりました。今年も、すでに小高診療所でも熱中症で受診される患者さんがいらっしゃいます。

また、新型コロナウイルス感染対策も昨年から継続しております。マスク等の着用が感染予防の基本の一つですが、熱がこもることにより熱中症の引き金になる場合があります。

人が集まる場所等ではマスク着用が必要ですが周りに人がいない（2m半径にいない）屋外等ではマスクを外すなど適切に使用しましょう。

熱中症は重症度から1度から3度に分類されます

- 1度（熱けいれん） めまい 失神 筋肉痛 筋肉の硬直
- 2度（熱疲労） 頭痛 気分の不快 吐き気 嘔吐 倦怠感 虚脱感
- 3度（熱射病） 意識障害 痙攣 手足の運動障害 高体温

応急処置としては下記の方法があります。

- ・暑い現場から涼しい日陰、冷房が効いている部屋等に移す。
- ・水分、塩分をとらせる（スポーツドリンクと水 一対一）。
- ・衣類を緩めて（場合によっては脱がせる）、体からの熱の放射を助ける。
- ・うちわや扇風機の風に当てたり、氷嚢などがあれば、それを首、わきの下、足のつけ根にあてる。

◎判断に迷ったら医療機関受診を優先しましょう

普段から適切な水分補給、そして塩分補給を心がけましょう。



編集・発行
南相馬市立総合病院附属小高診療所
〒979-21202
南相馬市小高区小高字金谷前84
電話 0244-44-2025

令和3年7月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					小鷹昌明	中尾誠利	
午後					今野 明		
	4	5	6	7	8	9	10
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	小鷹昌明	
午後			小鷹昌明		今野 明		
	11	12	13	14	15	16	17
午前		中尾誠利	小鷹昌明	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			中尾誠利				
	18	19	20	21	22	23	24
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	海の日	スポーツの日	
午後			小鷹昌明				
	25	26	27	28	29	30	31
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			小鷹昌明		今野 明		

令和3年8月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			小鷹昌明		今野 明		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	山の日	振替休日	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			小鷹昌明		今野 明		
	15	16	17	18	19	20	21
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			小鷹昌明				
	22	23	24	25	26	27	28
午前		中尾誠利	小鷹昌明	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後					今野 明		
	29	30	31				
午前		中尾誠利	中尾誠利				
午後			小鷹昌明				