

今年も熱中症のシーズンになりました。小高区でも毎年熱中症にかかる患者さんがいらっしゃいます。

また今年も新型インフルエンザ感染対策によりマスク等の着用から、すでに熱中症になり救急搬送されている方もいらっしゃいます。

マスクは感染対策に有効ですが、熱がこもるため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熱中症に気を付けましょう。

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への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
〒979-2102
南相馬市小高区小高字金谷前84
電話 0244-44-2025

診療時間

月曜日～金曜日(ただし祝日は除く)
受付時間 午前8:30～11:30 午後2:00～4:30

令和2年7月 診療予定表

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

令和2年8月 診療予定表

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