

◇熱中症にご注意を◇

今年は7月まで雨がちの天気が続いており、8月に急に暑くなることが予想されています。寒暖差が大きいと熱に順応しにくくなり、熱中症が発症しやすくなるといわれております。

また新型コロナウイルス感染対策からマスクを着用していることも多く熱がこもりやすくなっております。

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（スポーツドリンクを水で1：1に割る）。
- ◆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あてたり、氷のうなどがあれば、それを首、わきの下、あしのつけ根にあてる。

判断に迷ったら医療機関受診を優先しましょう。特に呼びかけに応じない、あるいは自力で水分が取れないときは必ず医療機関を受診（あるいは119番で救急車を要請）しましょう。普段から適切な水分補給、塩分補給を心がけましょう。

そして引き続き新型コロナウイルス感染の立場から「手洗い・うがい・笑い」をよろしく願い申し上げます。

**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

<b>診療時間</b>	
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					

令和2年9月 診療予定表

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