

## ◇ヒートショックにご注意を◇

今年は急に気温が下がることが多く、ヒートショックの発生が目立っております。

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。

特に入浴時に、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入ること、熱い湯船に入ること、血圧が急変動し意識障害や不整脈を起こし、浴室での転倒や浴槽での溺死につながっていると考えられています。

また、ヒートショックが脳血管疾患や心疾患の引き金となっている可能性もあります。



### ◎予防方法として

- (1) 脱衣所を温める
- (2) 深酒後には入浴しない
- (3) めるめの湯（4 1 度くらい）につかる

(参考：とやま健康ラボ)

お大事にお願い申し上げます。

### 編集・発行

南相馬市立総合病院附属小高診療所  
〒979-2121  
南相馬市小高区東町三丁目 3 番地の 1  
電 話 0244-44-2025

小高診療所受付時間 午前 8 : 3 0 ~ 1 1 : 3 0 午後 2 : 0 0 ~ 4 : 3 0

## 令和8年2月 診療予定表

R 8 . 2 . 1 現在

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	中尾・橋本	中尾・橋本	橋本	山田(午前のみ) 今野・橋本	橋本	
8	9	10	11	12	13	14
	中尾・橋本・小鷹	中尾・橋本・小鷹 (小鷹:訪問診療)	建国記念の日	今野・小鷹 (橋本:訪問診療)	橋本・小鷹	
15	16	17	18	19	20	21
	中尾・橋本	中尾・橋本	橋本	山田(午前のみ) 今野・橋本	橋本	
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日	中尾(午前のみ) 橋本・小鷹 (小鷹:訪問診療)	橋本・小鷹 (小鷹:訪問診療)	橋本・小鷹 (橋本:訪問診療)	橋本・小鷹	

※小鷹医師の診察希望の方は、予約制のため事前にお電話下さい。

※今野医師の外来診療については、予定が変更になる場合があります。

※山田医師の診察希望の方は、予約制のため平日の午後 1 時～3 時にお電話にてご予約下さい。

## 令和8年3月 診療予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	中尾・橋本	中尾・橋本	橋本	山田(午前のみ) 今野・橋本	橋本	
8	9	10	11	12	13	14
	中尾・橋本・小鷹	中尾・橋本・小鷹 (橋本:訪問診療)	橋本・小鷹 (小鷹:訪問診療)	今野・小鷹 (橋本:訪問診療)	橋本・小鷹	
15	16	17	18	19	20	21
	中尾・橋本	中尾・橋本	橋本	今野(午前のみ) 山田(午前のみ) 橋本	春分の日	
22	23	24	25	26	27	28
	中尾・橋本・小鷹	中尾(午前のみ) 橋本・小鷹 (橋本:訪問診療)	橋本・小鷹 (小鷹:訪問診療)	今野・橋本・小鷹 (橋本:訪問診療)	橋本・小鷹	
29	30	31				
	中尾・橋本	中尾・橋本				

※小鷹医師の診察希望の方は、予約制のため事前にお電話下さい。

※今野医師の外来診療については、予定が変更になる場合があります。

※山田医師の診察希望の方は、予約制のため平日の午後 1 時～3 時にお電話にてご予約下さい。