

二〇一四（平成二六）年六月二日

南相馬市立
小高病院
便り

再開第三号

〒979-2121

南相馬市小高区東町三丁目8番地

電話 0244-44-2025



診療日・時間

月・水・木曜日

ただし、第3木曜日の午後は休診いたします。

午前8:45~12:00

受付時間（午前8:30~11:30）

午後2:00~5:00

受付時間（午後2:00~4:30）

平成26年6月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		中尾		高橋	小鷹		
午後					今野		
	8	9	10	11	12	13	14
午前		中尾		高橋	根本		
午後					今野		
	15	16	17	18	19	20	21
午前		中尾		高橋	神戸		
午後					休診		
	22	23	24	25	26	27	28
午前		中尾		高橋	鈴木		
午後					休診		
	29	30					
午前		中尾					
午後							

7月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前				高橋	小鷹		
午後					今野		
	6	7	8	9	10	11	12
午前		中尾		高橋	根本		
午後					今野		
	13	14	15	16	17	18	19
午前		中尾		高橋	神戸		
午後					休診		
	20	21	22	23	24	25	26
午前		海の日		高橋	鈴木		
午後					今野		
	27	28	29	30	31		
午前		中尾		高橋	小鷹		
午後					今野		

熱中症を防ぎましょう！

熱中症とは？

高温多湿な環境下で、

〔体内の水分・塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れる
" 調整機能が破たんする、
などで発症する障害の総称です。〕

6月でも危ない！

熱中症の症状

分類	重症度	症 状
I度	軽い	めまい・失神・・・「立ちくらみ」脳への血流が瞬間的に不十分になっています。
II度	↓	頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
III度		意識障害・けいれん・手足の運動障害・・・呼びかけや刺激への反応がおかしい。 ガクガクと引きつける。まっすぐに歩けない、など。 高体温・・・体が熱くなる。熱射病や重度の日射病と言われていた症状。

我慢せずにエアコン使おう！

予防のために

暑さを避ける

通気性の良い服装。屋外では帽子や日傘を使う。

こまめに水分を補給する

のどの渇きを感じなくても。

水分・塩分、経口補水液(水+食塩・ブドウ糖)を補給する。

塩分も忘れずに！

スポーツドリンクも有効です

「熱中症かも」と思ったら

すぐ医療機関に連絡しましょう！

救急車を待つ間には・・・

患者をひとりにしない。

涼しい場所(日陰やエアコンのきいた屋内)へ。

からだを冷やす。衣類をゆるめる。

首のまわり、脇の下、足の付け根など。

水分・塩分、経口補水液(水+食塩・ブドウ糖)を補給する。

危ないと感じたら

ためらわずに119番！