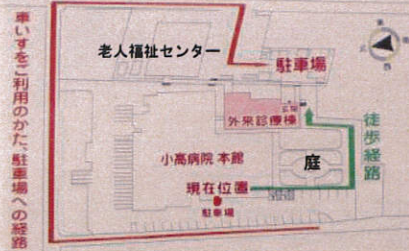




〒979-2121

南相馬市小高区東町三丁目8番地

電話 0244-44-2025



- 現在、この本館は閉鎖しております。
- 外来診療を再開しています。
- ご利用のかたは、まことに恐れ入りますが「徒歩経路」に沿って外来診療棟の玄関までお出ください。途中で階段(5段)があります。
- 車いすをご利用のかたは、東側の駐車場までお越しください。スロープの昇降が難しい場合は、お手伝いいたします。

南相馬市立小高病院 電話 0244-44-2025

再開した「外来診療棟」の位置をお知らせしている本館玄関脇の掲示板。
入り口がわかりづらく申し訳ありません。

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7月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		6月30日	1	2	3	4	5
午前		中尾		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	8月1日	8月2日
午前		中尾		高橋	小鷹		
午後					今野		

8月 診療予定表

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

正しく知って
備えましょう

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	重い	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を使いましょう

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！