



南相馬市立
小高病院便り

再開第五ノ一号

二〇一四（平成二六）年七月三十一日

〒979-2121
南相馬市小高区東町三丁目8番地
電話 0244-442025
ファクシミリ 446588



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）

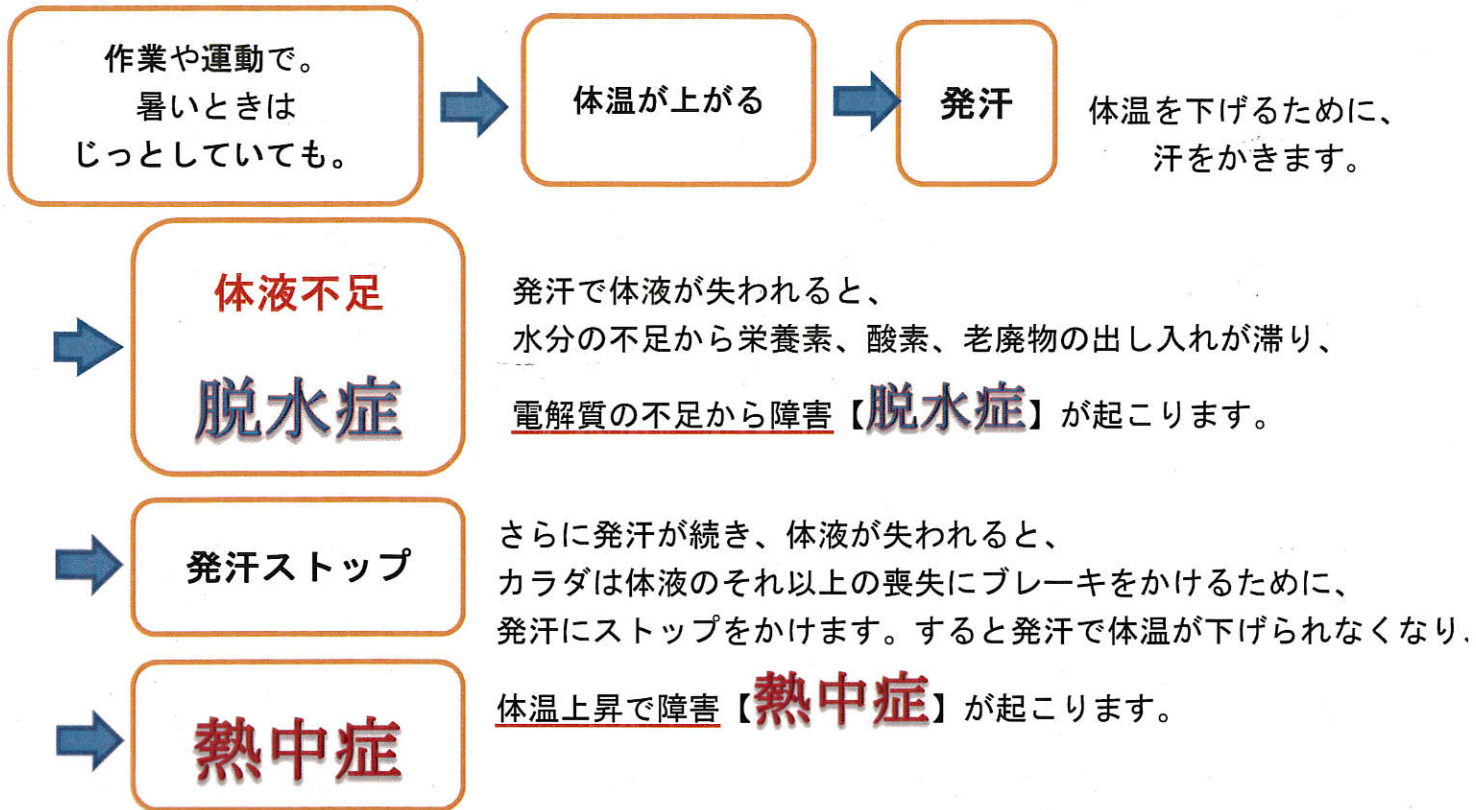
平成26年8月 診療予定表

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 | 2 |
| 午前 | | | | | | | |
| 午後 | | | | | | | |
| | 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 | | |

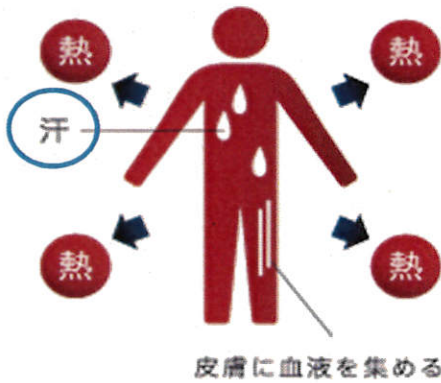
9月 診療予定表

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

脱水症から熱中症が起こります！



体温が一定に保たれている



体温がぐんぐん上がる



「冷やして水分と電解質を補うこと」が熱中症治療のポイント

「経口補水液」予防に。初期対応にも。大切なのは、塩分とナトリウムのバランス。水1リットルに、塩3g（小さじ1/3）砂糖40g（大さじ4+1/2）が目安。レモン汁等を加えると飲みやすくなります。市販品なら、大塚製薬「OS-1」など。スポーツドリンク（ポカリスエットやアクエリアス等）は、糖分が多く、塩分は少ない配合です。

