



再開第十五号・2015(平成27)年5月28日

〒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。

(7月より火曜日の診療を開始します。予定表でご確認ください)

午前8:45~12:00 (受付は午前8:30~11:30です)

午後2:00~5:00 (受付は午後2:00~4:30です)

平成27年6月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		中尾誠利		高橋哲之助	神戸敏行		
午後					今野明		
	7	8	9	10	11	12	13
午前		中尾誠利		高橋哲之助	小鷹昌明		
午後					休診		
	14	15	16	17	18	19	20
午前		中尾誠利		高橋哲之助	神戸敏行		
午後					休診		
	21	22	23	24	25	26	27
午前		中尾誠利		高橋哲之助	根本剛		
午後					今野明		
	28	29	30				
午前		中尾誠利					
午後							

平成27年7月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				高橋哲之助	神戸敏行		
午後					今野明		
	5	6	7	8	9	10	11
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明		
午後					今野明		
	12	13	14	15	16	17	18
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	神戸敏行		
午後					休診		
	19	20	21	22	23	24	25
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	根本剛		
午後					今野明		
	26	27	28	29	30	31	
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	神戸敏行		
午後			休診		今野明		

7月より火曜日の診療を開始します。
月に一度、午後に休診しますので、
ご注意ください。

熱中症を防ぎましょう！

熱中症とは？

6月でも危ない！

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。

症状は？

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。

塩分を忘れずに！

スポーツドリンクも有効です

「熱中症かも」と思ったら

医療機関に駆けつけましょう。

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

→迷わず 119 番！