

南相馬市立
小高病院
便り



再開第十六 - 1号・2015(平成27)年7月1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～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7月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前	7月から火曜日の診療を開始しています。			高橋哲之助	根本 剛		
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		海の日	中尾誠利	高橋哲之助	尾崎章彦		
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	尾崎章彦		
午後			休診		今野 明		

平成27年8月 診療予定表

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

怖い！ 熱中症

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。

水分だけでは危険！
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！