

南相馬市立  
小高病院便り



再開第十七号・2015（平成27）年8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

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 午後		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明 今野明		
	9	10	11	12	13	14	15
午前 午後		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	尾崎章彦 今野明		
	16	17	18	19	20	21	22
午前 午後		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	根本剛 休診		
	23	24	25	26	27	28	29
午前 午後		中尾誠利	中尾誠利 休診	高橋哲之助	神戸敏行 今野明		
	30	31					
午前 午後		中尾誠利					

平成27年9月 診療予定表

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

# 熱中症 知って、備えましょう

## 熱中症とは

高温多湿な環境下で、  
 { 体内の水分と塩分(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。

分類	重症度	症状
I度	軽い	めまい・失神
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・高体温

## 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。  
 こまめに水分を補給！  
 のどの渴きを感じなくても。  
**水分・塩分、経口補水液（水+食塩・ブドウ糖）を補給**

我慢せずに**エアコン**を使いましょう

## 「熱中症かも？」と思ったら

**すぐ医療機関に連絡しましょう！**  
**ためらわずに救急車を呼びましょう**  
 救急車を待つ間には・・・

ひとりにしない

涼しい場所へ。からだを冷やす。衣類をゆるめる。  
**水分・塩分、経口補水液（水+食塩・ブドウ糖）を補給**

**危ないと感じたら、  
 ためらわずに、119番！**

水分だけでなく、**塩分も！**  
 スポーツドリンクも有効です

コガタズメバチ→



# 蜂刺されによるアレルギー

日本では蜂（ハチ）刺されによるアナフィラキシーショックで年間20人ほどが亡くなっており、その多くは40歳以上の男性です。

アナフィラキシー (anaphylaxis) とは・・・発症後、極めて短時間のうちに全身性にアレルギー症状が出る反応。

アナフィラキシーショックとは・・・アナフィラキシーによって、血圧の低下や意識障害などを引き起こし、場合によっては生命を脅かす危険な状態になること。

アレルギー症状の多くは、体内に蜂毒に対する抗体ができた後、2回目以降に蜂毒が入ったとき、もともと身体の中に存在する主にヒスタミンという物質の作用によって、全身症状が引き起こされます。

しかし、蜂毒にもこのヒスタミンが少量含まれていることから、多量の蜂毒が同時に体内に入った場合、初めての蜂刺されでもアレルギー様の症状を起こすこともあります。

蜂刺されで死に至るのは、複数回刺された場合よりも初めて刺されたケースの方が多いという報告もあります。

スズメバチは、アシナガバチより凶暴！  
 刺傷被害も大きい！

## 蜂を刺激するような衣類、匂いなどは避けましょう！

- スズメバチは、黒い物にもっとも激しく反応し攻撃します。  
 ミツバチは、色にはあまり反応しません。
- スズメバチは、衣類だけでなく黒い長靴、カメラなどにも攻撃します。
- 蜂は、ヘアスプレーやヘアリキッド・香水等の化粧品や体臭等に対して敏感に反応します。特にミツバチは各種化粧品の匂いに興奮をすることがあります。
- スズメバチはジュースや飲料水の残りもえさにします。飲んでいるとき、近寄って来て缶の中にもぐり込み口や唇を刺されることもあります。