

	日	月	火	水	木	金	土
						1 藤井宏二	2
午前 午後						藤井宏二	
	3	4	5	6	7	8	9
午前 午後		藤井宏二	中尾成利 休診	高橋哲之助	藤井宏二 今野 明	藤井宏二	
	10	11	12	13	14	15	16
午前 午後		藤井宏二	中尾成利	高橋哲之助	藤井宏二 今野 明	藤井宏二	
	17	18	19	20	21	22	23
午前 午後		海の日	中尾成利	高橋哲之助	藤井宏二 小鷹昌明	藤井宏二	
	24/31	25	26	27	28	29	30
午前 午後		藤井宏二	中尾成利 社本 博	高橋哲之助	藤井宏二 今野 明	藤井宏二	

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前 午後		藤井宏二	中尾成利	高橋哲之助	藤井宏二 今野 明	藤井宏二	
	7	8	9	10	11	12	13
午前 午後		藤井宏二	中尾成利	高橋哲之助	山の日	藤井宏二	
	14	15	16	17	18	19	20
午前 午後		藤井宏二	中尾成利	高橋哲之助	藤井宏二 神戸敏行	藤井宏二	
	21	22	23	24	25	26	27
午前 午後		藤井宏二	中尾成利	高橋哲之助	藤井宏二 今野 明	藤井宏二	
	28	29	30	31			
午前 午後		藤井宏二	中尾成利 藤岡 将	高橋哲之助			

これまで火曜日と木曜日の午後には医師の都合により休診となる時間がありましたが、総合病院の医師の協力により平成28年7月12日以降は、休診となる時間がほぼなくなります。

南相馬市立小高病院便り

再開第 28 号
平成 28 年 7 月 1 日

熱中症のシーズンです！！

- 熱中症は重症度から次のように 1 度から 3 度に分類されています。
- ・1 度... (熱けいれん) めまい 失神 筋肉痛 筋肉の硬直
 - ・2 度... (熱疲労) 頭痛 気分の不快 吐き気 嘔吐 倦怠感 虚脱感
 - ・3 度... (熱射病) 意識障害 痙攣 手足の運動障害 高体温



応急処置としては下記の方法があります。

- 暑い現場から涼しい日陰、冷房が効いている部屋等に移す。
- 水分と塩分をとらせる (スポーツドリンクと水を 1対1で割る)。
- 衣類を緩めて (場合によっては脱がせる) 体からの熱の放射を助ける。
- うちわや扇風機の風に当て、氷嚢などがあれば、それを首やわきの下、あしのつけ根にあてる。



判断に迷ったら医療機関受診を優先しましょう。熱中症は予防が大切です。普段から適切な水分補給、塩分補給を心がけましょう。

編集・発行 南相馬市立小高病院
〒979-2121
南相馬市小高区東町三丁目 8 番地
電話 0244-44-2025