

熱中症を予防しよう

8 月に入り、まだまだ暑い日が続いています。熱中症は予防が大切です。水分だけの摂取だと、汗とともに塩分が身体から抜け、ますます脱水になる場合がありますので、適切な塩分補給がとても重要です。

熱中症は重症度から 1 度から 3 度に分類されます。



- ・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は一対一)。
- ・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、わきの下、足のつけ根にあてる。

判断に迷ったら医療機関受診を優先しましょう。今一度、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

平成 28 年診療予定表

8 月

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

9 月

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