

南相馬市立小高病院便り

再開第 52 号
平成 30 年 7 月 1 日

熱中症にご注意を！

今年は 6 月後半でも 30 度近く
なることがあり、熱中症が発症し
やすくなっています。

熱中症は 1 度から 3 度の重症度
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を一対一に）。
- ・衣類を緩めて（場合によっては脱がせて）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、
あしのつけ根に当てる。

判断に迷ったら医療機関受診を優先しましょう。特に呼びかけに応じな
い、あるいは自力で水分が取れないときは必ず医療機関を受診（あるいは
119 番で救急車を要請）しましょう。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

診療時間

月曜日～金曜日(ただし祝日は除く)

受付時間 午前8:30～11:30 午後2:00～4:30

平成30年7月 診療予定表

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

平成30年8月 診療予定表

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