

◇**熱中症にご注意を**◇

今年は 7 月まで雨の天気が続いており、8 月に急に暑くなることが予想されています。寒暖差が大きいと熱に順応しにくくなり、熱中症が発症しやすくなるといわれています。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

応急処置としては次の方法があります。

◇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・塩分をとらせる（スポーツドリンクを水で一対一に割る）。

◇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あてたり、氷嚢などがあれば、それを首、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。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**  
南相馬市立総合病院附属小高病院  
〒979-21202  
南相馬市小高区小高字金谷前 8 4  
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

**令和元年8月 診療予定表**

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					河合義人	中尾誠利	
午後					今野 明		
	4	5	6	7	8	9	10
午前		河合義人	河合義人	高橋哲之助	河合義人	中尾誠利	
午後			中尾誠利		今野 明		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	山の日	振替休日	河合義人	高橋哲之助	河合義人	河合義人	
午後			中尾誠利				
	18	19	20	21	22	23	24
午前		河合義人	河合義人	高橋哲之助	河合義人	河合義人	
午後			中尾誠利		今野 明		
	25	26	27	28	29	30	31
午前		河合義人	河合義人	高橋哲之助	河合義人	中尾誠利	
午後					今野 明		

**令和元年9月 診療予定表**

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		河合義人	河合義人	高橋哲之助	河合義人	中尾誠利	
午後			中尾誠利		今野 明		
	8	9	10	11	12	13	14
午前		河合義人	河合義人	高橋哲之助	河合義人	河合義人	
午後			中尾誠利		今野 明		
	15	16	17	18	19	20	21
午前		敬老の日	河合義人	高橋哲之助	河合義人	中尾誠利	
午後			中尾誠利				
	22	23	24	25	26	27	28
午前		秋分の日	休 診	高橋哲之助	河合義人	中尾誠利	
午後					今野 明		
	29	30					
午前		河合義人					
午後							