

広報 7月号

# さくら前線

## 特集 「熱中症の予防と対処法」

7月になり、夏本番となってきました。この季節、注意なのが「**熱中症**」でしょう。今回は熱中症について特集します。

### ① 基礎知識

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われています。

しかし、何らかの要因で身体の調節機能が破綻すると、熱中症を引き起こす危険度が高くなります。熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

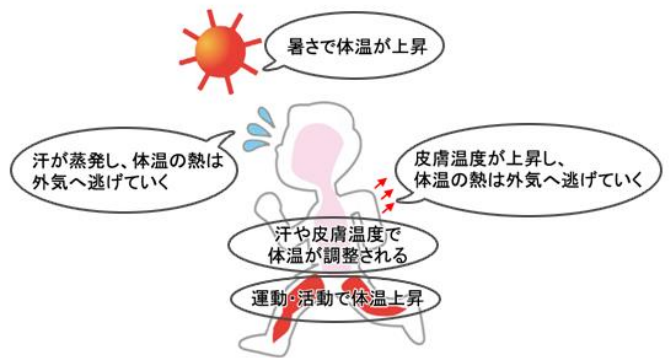
「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、体調不良等により暑い環境に体が十分に対応できない状態であること。「行動」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、水分補給できない状況であることなどが挙げられます。

熱中症を引き起こす可能性があります！



平常時の体温調整反応



「環境」「からだ」「行動」の3つの要因により、「熱中症」を引き起こすリスクUP！

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

### ② 予防

涼しい服装や日傘、帽子の活用は、もちろん、木陰を利用したり、水分や塩分の補給もしっかり行いましょう。室内でも温度を測る習慣も大切です。室温30度あるなら、積極的にクーラーを利用しましょう。

### ③ 対処法

#### (1) 症状の確認

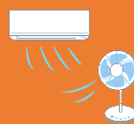
熱中症が疑われる時には、適切に応急処置をする必要がありますが「意識がない、もしくは意識がはっきりしていない」場合はすぐに救急車を要請しましょう。また、救急車が到着するまでの間に現場での応急処置も必要となります。

#### (2) 現場での応急処置

症状や重症度に関わらず、熱中症が疑われる時には涼しい場所へ移動し身体を冷やすことと、水分と電解質を速やかに補給する必要があります。

#### (3) 水分・電解質の補給

意識がはっきりしているなら、電解質を適量含んだ冷えた飲料を自分で飲ませて下さい。経口補水液などが最適です。





## お知らせ

## 医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。

## 健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



## ニュース 吾妻

中之条ガーデンズ「春のローズガーデンフェア」が開催されました。

(2022年5月28日(土)～6月26日(日)まで)

春のバラは、5月下旬～6月中旬が見頃と言われていて、写真のように、とっても華やかで綺麗でした。

ちなみに秋のバラは、9月下旬から10月中旬が見頃なので、見逃した方は、足を運んでみたらいかがでしょうか？



## 診療案内(7月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	(群大)
	午後						休診
総合診療② リハビリ	午前	田村	齊藤	瓜田※2	中澤	笹口※1 瓜田	(群大)
	午後					瓜田	休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※1 第2・4金曜日となります

※2 第1・3水曜日となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。

※ 外科休診日でも軽度のケガ等をご相談ください。

※ 7月休日当番医は、3日(内科)・10日(外科)・24日(外科)となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>