



禁煙は愛！

健康かわら版 - 第13号 -

発行日：平成23年7月1日

発行：塩谷郡市医師会 (028-682-3518)

節電の夏



熱中症にご注意を



梅雨が明けて本格的な夏になると急に気温が上がります。そんな時に熱中症が起こりやすいのです。特に今年は震災後の電力事情から節電が呼び掛けられているため、冷房を我慢して熱中症になる方が増加するのではないかと心配されます。

人の体は汗をかくことで体温を調整してきます。暑い時は汗がたくさん出て、体の水分ばかりでなく塩分も失われます。この時に水分と塩分を十分に補給しないと、筋肉がけいれんしたり、体のだるさや頭痛、吐き気、めまいなどが起きてしまいます。これが熱けいれん、熱疲労と呼ばれる熱中症の初期の状態です。

さらに、汗がかけないで体の中に熱がこもって体温調整ができなくなってしまうと、熱中症の重い状態である熱射病になってしまいます。こうなると体温は四十度以上になり、

血圧も下がりがり、意識ももうろうとうとして、時には死に至る危険性もあります。

炎天下の自動車内には放置されたことで幼い命が失われる痛ましい事故がたびたび報道されます。乳幼児は熱中症で重症になりやすいので、たとえ短い時間でも決して自動車内に放置しないでください。

スポーツ中に運動部の学生が倒れる事故もよく起きます。夏は急激な運動や過度な運動は避け、なるべく涼しい時間帯に行い、水分と塩分を十分に補給してください。

室内にいたのに熱中症になったという話を聞いたことはありませんか。炎天下の戸外にいななくても熱中症になることがあるのです。特に高齢者の方は注意してください。

閉め切った状態にせず、風通しをよくしましょう。暑い時は我慢せずに扇風機やエアコンを使い、水分補給も忘れないでください。

そして、十分注意していたのに体調がおかしいなという時は、迷わず医療機関を受診してください。

さらには、汗がかけないで体の中に熱がこもって体温調整ができなくなってしまうと、熱中症の重い状態である熱射病になってしまいます。こうなると体温は四十度以上になり、

熱中症の予防法

- (1) 急に気温が上がった時、湿度が高い時、梅雨明けが要注意。
- (2) 睡眠不足や体調が悪い時になりやすい。
- (3) 暑い時は無理な運動や作業をしない。涼しい所ですぐ休む。
- (4) 汗で失った水分と塩分を補給する。(麦茶1リットルに梅干し2個くらいの塩分)
- (5) 薄着で風通しの良い所で過ごす。
- (6) エアコン、扇風機を上手に使う。
- (7) 特に高齢者、乳幼児は周りの人が十分に注意しましょう。

塩谷地区おとな・子ども夜間診療室 18時30分～21時30分

8月 黒須病院 (028-682-8811) 日曜日、祝日 毎週土曜日診療を行います。

7月 9月 塩谷病院 (0287-44-1155) 日曜日、祝日

診療室は月毎の当番制です。

塩谷地区の休日当番医

月日	矢板市 (0287)	塩谷町 (0287)	さくら市 (028)	高根沢町 (028)
7月	3日(日) 尾形クリニック 43-2230	植木医院 45-0558	佐野医院 686-2002	菅又病院 676-0311
	10日(日) かるべ皮膚科 43-1210	大和田内科 45-2411	佐藤クリニック 681-7666	高根沢中央病院 675-1133
	17日(日) 橋本医院 43-0406	風見診療所 46-0656	仲嶋医院 681-7755	深澤クリニック 676-0671
	18日(月) 上田医院 43-7766	*	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	にいたに内科医院 675-6515
	24日(日) 村井医院 43-0064	尾形医院 45-2222	西内科医院 682-8920	中津川循環器科 675-7521
	31日(日) 池田クリニック 43-0207	戸村医院 46-0022	岡医院 681-1251	深澤クリニック 676-0671
8月	7日(日) 谷仲医院 48-0800	大和田内科 45-2411	檜山医院 682-2730	菅又病院 676-0311
	13日(土) 通常診療	*	通常診療	通常診療
	14日(日) 矢板南病院 48-2555	風見診療所 46-0656	小林医院 686-2061	高根沢中央病院 675-1133
	15日(月) 通常診療	*	通常診療	通常診療
	21日(日) 村井胃腸科外科 40-3055	植木医院 45-0558	根本医院 682-2800	深澤クリニック 676-0671
9月	28日(日) 西川整形外科 48-2552	尾形医院 45-2222	森島医院 682-2116	中津川循環器科 675-7521
	4日(日) 尾形クリニック 43-2230	大和田内科 45-2411	高瀬小児科医院 682-5511	菅又病院 676-0311
	11日(日) 大島整形外科医院 43-5100	風見診療所 46-0656	花塚クリニック 686-7667	中津川循環器科 675-7521
	18日(日) 佐藤病院 43-0758	植木医院 45-0558	氏家病院 682-2911	深澤クリニック 676-0671
	19日(月) 山田クリニック 48-1212	*	半田クリニック 682-3270	倉持整形外科内科 675-0033
	23日(金) 後藤医院 44-2323	*	佐野医院 686-2002	まなか医院 675-4123
25日(日) 橋本医院 43-0406	尾形医院 45-2222	佐藤クリニック 681-7666	高根沢中央病院 675-1133	

注：休日当番医は変更される場合がありますので、広報や新聞等でお確かめ下さい。