



禁煙は愛！

健康かわら版

-第6号-

発行日：平成21年7月15日

発行：塩谷郡市医師会(028-682-3518)



夏本番

熱中症を防ごう



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。特にそんな時は熱中症に注意が必要です。人の体温は汗をかくことにより調整されています。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、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、血圧も下がります。意識ももうろうとして、時には死に至る危険性もあります。

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。

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することが重要です。

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すか。炎天下の戸外に復します。

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

暑い時は我慢せず、風通しをよくしましょう。暑い時は我慢せず、風通しをよくしましょう。

塩谷地区休日夜間こども診療室 18時30分～21時30分

8月10日 黒須病院(028-682-8811) 9月 塩谷病院(0287-44-1155)

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)
8月	2日(日) 山田クリニック 48-1212	大和田内科 45-2411	大野内科診療所 682-3231	菅又病院 676-0311
	9日(日) きうち産婦人科医院 43-5600	風見診療所 46-0656	高瀬小児科医院 682-5511	高根沢中央病院 675-1133
	16日(日) 尾形クリニック 43-2230	植木医院 45-0558	氏家病院 682-2911	深澤クリニック 676-0671
	23日(日) 西川整形外科 48-2552	尾形医院 45-2222	半田クリニック 682-3270	中津川循環器内科クリニック 675-7521
	30日(日) 橋本医院 43-0406	尾形医院 45-2222	佐野医院 686-2002	深澤クリニック 676-0671
9月	6日(日) 上田医院 43-7766	戸村医院 46-0022	大草レディースクリニック 682-3000	菅又病院 676-0311
	13日(日) 谷仲医院 48-0800	風見診療所 46-0656	佐藤クリニック 681-7666	高根沢中央病院 675-1133
	20日(日) 池田クリニック 43-0207	植木医院 45-0558	仲嶋医院 681-7755	深澤クリニック 676-0671
	21日(祝) 佐藤病院 43-0758	*	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	阿久津医院 675-2511
	22日(祝) 村井医院 43-0064	*	西内科医院 682-8920	光陽台診療所 675-3388
10月	23日(祝) 後藤医院 44-2323	*	岡医院 681-1251	小林内科医院 675-2485
	27日(日) 矢板南病院 48-2555	尾形医院 45-2222	檜山医院 682-2730	中津川循環器内科クリニック 675-7521
	4日(日) 大島整形外科医院 43-5100	大和田内科 45-2411	小林医院 686-2061	菅又病院 676-0311
	11日(日) 村井胃腸科外科クリニック 40-3055	風見診療所 46-0656	根本医院 682-2800	高根沢中央病院 675-1133
	12日(祝) かるべ皮膚科小児科医院 43-1210	*	森島医院 682-2116	越井クリニック 680-1133
10月	18日(日) 尾形クリニック 43-2230	植木医院 45-0558	大野内科診療所 682-3231	深澤クリニック 676-0671
	25日(日) 山田クリニック 48-1212	尾形医院 45-2222	高瀬小児科医院 682-5511	中津川循環器内科クリニック 675-7521

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。

こども診療室は月毎の当番制です。