



～熱中症にご注意！！～

しっかり対策をとって夏を乗り切りましょう

熱中症って何？

『今日は特別暑いなあ』そんな日に、なんとなくだるい（家族がだるそうにしている）事はありませんか？ 生あくび、頭痛、気持ちが悪いと感じたり家族が訴えたりしたら、これは立派な熱中症の初期症状です。

熱中症というのは、暑さに関係しておこる体調の不良の諸症状を総称した言い方です。熱射病、日射病、熱けいれん、熱失神、熱疲労などの種類があり、連続的に起こるために境界線を引きにくく、これらの症状をまとめて「熱中症」と呼ぶのだそうです。



初期症状が出た時点で「涼しいところで休む」「水分補給をする」などをしないとさらに危険な状態に陥ってしまいます。また、フラフラしてそのまま気を失うケースもあります。体内に熱がこもり体温が39～40度まで上がることもあります。こども（だけとは限りません）がうわ言を言う、けいれんを起こす、そんなときはかなりの重症と考えてよいでしょう。

熱中症は正しい知識があれば防ぐことができます。大事に至る前に熱中症の事を良く知ってこの夏の暑さから身を守りたいですね。

熱中症にかかりやすい条件（これらの条件がそろうときは十分な注意が必要です）

- ・風邪などの病気で体力が落ちている
- ・体に怪我や故障がある
- ・熱中症になった事がある
- ・極端に肥満である
- ・前日に比べて急に気温が高くなった
- ・湿度が高い
- ・アスファルトやコンクリートなど照り返しや、熱を帯びたところに長くいる

熱中症対策の必須アイテム

- ・氷のう、アイスバック
- ・うちわなど送風が出来るもの
- ・水またはぬるま湯
- ・スポーツドリンクなどの飲みもの
- ・熱けいれん用に食塩水（1ℓに2g程度）
- ・緊急連絡用には携帯電話は欠かせません



暑さに負けないための対策

夏バテを防ごう！

夏場、汗をいっぱいかくことで体に必要な水分やビタミン・ミネラルが失われる事で夏バテはおこりやすくなります。同時に冷たいものの取りすぎで胃酸が薄くなり胃腸の働きが低下する事も夏バテの原因のひとつです。

外出前のチェック

お昼前後、暑さの厳しい時間帯の外出は極力避けましょう。どうしても出かける場合は、初期症状が出ていないかなど健康状態に注意しましょう。

服装に気をつけよう

吸汗性・通気性のよい服装がおすすめです。熱を吸収しにくい白色系を選びましょう。帽子は必須！通気性の悪い服の場合は衣服を緩めて熱を逃がすことを心掛けましょう。

～特定健診・がん検診実施中です～

当クリニックでは、宮崎市国保特定健診・後期高齢者健診・社保家族の特定健診・宮崎市のがん検診、肝炎ウイルス検査を実施しています。

毎年この時期は暑いからと敬遠されがちですが、実は、この時期が患者も少なく、健診が一番受け易い時期です。秋以降はインフルエンザなど流行性疾患も出始めますので、早めの健診をお願いします。



* 1年に一度は健診を受けて自分の体が健康であることをキチンと確かめましょう*

～お盆の診療のご案内～

8月	10日	土	通常通り（午前のみ）
8月	11日	日	休診
8月	12日	月	休診
8月	13日	火	8/13・8/14「休診」となります
8月	14日	水	
8月	15日	木	通常通り（午前のみ）

和知川原生協クリニック診療時間のご案内（8月1日～8月31日）日・祝は休診

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:00～12:00 診察は8:30から	植野	代診	植野	植野	植野	※植野
午後	受付は致しておりません	この時間は定期往診等の時間となります					
夜間	16:30～18:45 診察は17:00から			※植野			

※土曜日(17日)は「休診」となります。

※8月の「夜間診療」は、水曜日のみおこないません。

※毎週火曜日は、宮崎生協病院より「代診」となります。

住所：和知川原2丁目25-1 電話：23-0050 FAX：23-0303

和知川原生協クリニックで行っている医療活動

診療科目：内科（内科総合、糖尿病外来、生活習慣病外来）

定期訪問診療（臨時の往診には対応できません）

検査項目：血液検査（大抵のものができます。）、超音波検査（エコー）、心電図、

レントゲン一般撮影、尿・便検査等、

健康診断：労働安全衛生法に基づく健診、宮崎市のがん検診、特定健診、組合員健診等

※検査（健診の項目内容）によっては予約が必要なもの、曜日が決まっているものがあります※