



和知川原生協クリニック ふれあいニュース



2022年8月発行

～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？

今年は例年になく早く梅雨明けしましたが、依然急な雷雨に見舞われることも多く蒸し暑い日々が続きます。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。コロナ禍の中ではマスクによる熱中症も報告されていますので気をつけていきましょう。

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（3密にも注意です！）

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。

～お盆休みのご案内～

8月	13日	土	通常通り（午前のみ）
8月	14日	日	休診
8月	15日	月	休診
8月	16日	火	通常通り（午前のみ）

～歩こう会のご案内～

昨年より定例開催している中央支部主催・「歩こう会」のご案内です。

暑い日々もまだまだ続きますが、水分補給をしっかりと行って、熱中症対策をしながら歩いてみませんか。

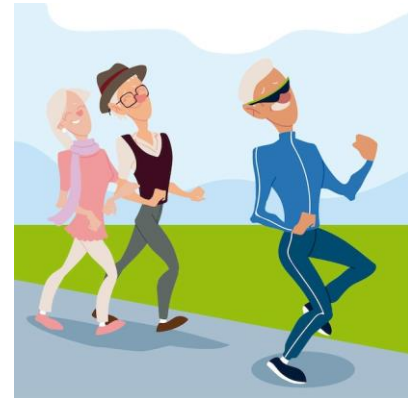
今月は8月19日（金）開催予定です。

開催日：8月19日（金）（毎月第3金曜日） 11：00～

場 所：宮崎県総合文化公園

参加費：無料

備 考：雨天時中止



～和知川原生協クリニックのホームページを更新中です～

和知川原生協クリニックでは、クリニック専用のホームページを開発しています。クリニックニュース等々、今後も様々な情報を発信していきますので、ぜひご登録の程、よろしくお願い致します。

URL：<https://wachigawara-cl.jp/>

QRコード：



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		※植野			

※第3土曜日（19日）は「休診」となります。

※「夜間診療」は、月・水曜日のみおこないます。

※11日は祝日の為「休診」となります。

※15日はお盆により「休診」となります。

※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