



和知川原生協クリニック ふれあいニュース



2025年8月発行

～熱中症にご注意！！～ しっかいと対策して夏を乗り切りましょう

熱中症って何？

連日猛暑に見舞われ、今年も暑さの厳しい夏になっています。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）ことはありませんか？
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、熱中症の初期症状が考えられます。

熱中症とは、暑さに関連して起こる体調不良の諸症状の総称です。
熱射病、熱けいれん、熱失神、熱疲労などの種類があり、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」「からだを冷やす」「水分補給する」などの対応をしないとさらに危険な状態に陥ってしまいます。熱中症を疑う症状がみられ意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。

正しい知識を身につけて熱中症を防ぎ、この夏を元気に乗り切りましょう！

厚生労働省のサイトも参考にしてみてください。

【厚生労働省：熱中症予防のための情報・資料サイト】（←左記文言で検索してみてください）



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
- ・二日酔いや寝不足
- ・高齢者や乳幼児
- ・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の照り返し
- ・長時間の屋外での作業 など



熱中症対策の必須アイテム

- ・エアコン
- ・日傘や帽子
- ・うちわなど送風ができるもの
- ・保冷剤や氷、冷たいタオル
- ・スポーツドリンク、麦茶などの飲みもの
- ・経口補水液
- ・携帯電話（緊急連絡用に欠かせません） など



暑さに負けないための対策

◆夏バテを防ごう！

夏場、汗をたくさんかくことで水分と一緒にビタミン・ミネラルも失われ、夏バテが起こりやすくなります。また、冷たいものの取りすぎで胃腸に負担がかかり、胃腸の働きが低下することも夏バテの原因のひとつです。水分補給は早め・こまめを意識し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

◆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。

◆服装に気をつけよう

通気性の良い、吸水性・速乾性のある服装がおすすめです。熱を吸収しにくい白色を選ぶのも良いようです。

帽子や日傘で直射日光を避けましょう。

～お盆休みのご案内～

8月	13日	水	通常通り（午前・夜間）
8月	14日	木	休診
8月	15日	金	休診
8月	16日	土	休診
8月	17日	日	休診
8月	18日	月	通常通り（午前・夜間）

～8月の歩こう会は中止します～

定例開催している中央支部主催「歩こう会」ですが、
気温が高く熱中症のリスクがあるため中止いたします。



～発熱・風邪症状で受診される方へお願い～

一般の患者様と発熱・風邪症状のある患者様の接触を避けるため、受診される際はご来院前に当院へ電話連絡をお願いいたします。

【連絡先】0985-23-0050

～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設しています。
診療に関する情報等を発信していきますので、ぜひご活用ください。

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	8:00～11:45 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	16:30～18:30 診察は17:00から	※植野		※植野			

※第3土曜日（16日）は「休診」となります。

※「夜間診療」は、月・水曜日のみ行います。

※11日（月）は祝日のため「休診」となります。

※14日（木）・15日（金）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。