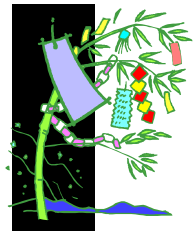


設楽町つぐ診療所 **だより**



第28号(平成22年7月)

設楽町つぐ診療所 設楽町津具字中林26 電話 0536-83-3001

◆ 時間外の診療依頼は先に 83-3001 にお電話をお願いします。

★ハチ刺されとショック

夏は外に出る機会が多くケガや事故に伴う病気が多くなります。ハチに刺されて受診される方も毎年何人もいます。



ハチは刺された所の痛み腫れだけで済めばよいのですが、人によっては数分～数時間してショック症状(アナフィラキシーショック)が出る事があります。**息が苦しい・めまい・目の前が暗くなる・顔色が悪くなる・嘔吐する・じん麻疹が全身に広がる…**、刺された場所だけではない全身の症状が出始めたら緊急対応が必要で、**急激に悪化して命に関わる場合もありますのですぐに医療機関を受診してください。またはすぐに救急車を呼び搬送をお願いします。**

いつショックに陥るかはわかりませんが、特に一度でも全身に広がる症状が出た人は要注意です。ハチが出るような場所に近づかない事が一番大切ですが、仕事などで山に入らないといけない人は緊急用の注射薬(『エピペン』)がありますので、医療機関で説明を受けてから購入し携行してください。なお『**エピペン**』は病院へ行くための時間を稼ぐための薬で、『**エピペン**』を打てばそれでよいものではありませんので、処置後は必ず医療機関を受診してください。

夏はハチ以外にもいろいろなケガや事故に出会う機会が多くなります。十分気をつけてお過ごし下さい。

ナースの窓から

今回は**あせも**の対処法についてです。

私たちは汗をかくことで、体温調節をしたり老廃物を体の外に出したりしています。つまり汗をかくことは私たちの健康にとってとても大切なこと。適度に汗をかくことは必要なのです。

大切なのは汗をかいた後のスキンケア!! 汗をかきっぱなしにせず清潔にすることがポイントです。シャワーで洗い流したり、清潔な濡れタオルで拭き取ったりしましょう。吸湿性の高い木綿や速乾機能のある素材のものを着用するなど、衣類の工夫も効果的です。タンクトップやランニングなどは一見涼しそうですが、皮膚温度が高くなりやすく汗の量が増えるためTシャツ型が良いです。

あせもはまず予防ですが、できてしまったら早期のスキンケアを行い化膿させないようにすることが大切です。適切に対処して暑い季節をのりこえましょう。



★帰郷される方・遊びに来られる方へお伝え下さい。

夏休み帰郷される皆様へは、**健康保険証・医療受給者証(持っている方のみ)**・**普段使っている薬の情報(お薬手帳や説明の紙)**を必ず持ってこられるようにお伝え下さい。使わないに越した事はありませんが急病時には必要です。みんなで楽しい夏をすごせますように、心から願っています。

