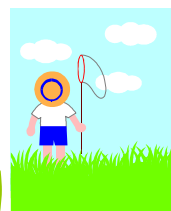


設楽町つく診療所 だより



第29号(平成22年8月)

設楽町つく診療所 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。

★熱中症に気をつけて!!

①屋内にいても要注意!!

熱中症は屋外作業だけでなく屋内でも注意が必要です。汗をかきにくく蒸発しにくい風通しの悪い環境では体の熱を逃がす事ができません。実際屋内で死亡した報道もありました。十分風通しのよい環境を作りましょう。



②はやめはやめの水分補給を!!

のどが渇く時にはすでに体から約1リットルの水分が失われています。症状が出るより先のマメな水分補給を心がけましょう。なお酒は脱水を起こし逆効果となります。

③汗をかくときには塩分も!!

汗には水分の他に塩分が含まれるため、水やお茶だけ補給していると塩分不足となり、筋肉がけいれんしたり痛みを起こしたり力が抜けたりします。水分1ℓに対し1~2gの塩分(やや小さめの梅干1つ程度)を補いましょう。スポーツ飲料もうまく利用する分には良いですが糖分もたくさん入っているので注意しましょう。



④自分で水分が補えない時はすぐ病院へ!!

熱中症は命に関わる病気で場合により一刻を争います。自力で水分を取れない方が居たら救急車を呼ぶなどすぐ医療機関へ搬送してください。

寝たきりの方や障害のある方は訴える力も乏しく、介護者の気がつかないうちに熱中症になっている事もあり特に注意が必要です。水分をまめに摂取させるようにし、また部屋の温度をこまめに測りましょう。

子供さんも地面に近いところにいる分、大人より高温環境にさらされています。汗をかく働きも未熟です。熱がこもらない服を選び、まめに水分を与えましょう。

★ナースの窓から

梅雨も終わり暑い夏がやってきました。

暑いからといって冷たいジュースやビールが飲みたくなりますが、冷たい物ばかりでは胃腸の働きが低下してくることも夏バテの要因となります。

冷たい飲み物やアイスは少し口の中にとどめて飲み込むだけでも胃腸にかかる負担が減りますので、参考にしてください。



◎お盆は診療所は土日のみ休診です。

時間外の急患対応は、診療所の電話83-3001に御連絡下さい。対応できない場合もありますが、その際には電話にてお話いたします。

時間内に受診できるものは時間内での受診をお願いします。