

なでしこ通信



済生会神奈川県病院理念

「質のよい医療」「優しい医療」「信頼される医療」を提供します。

8月号



熱中症の予防

今回は、夏を快適で健康に過ごせるよう熱中症の予防と対策に役立つ点などをご紹介します。

①暑さを避ける。

暑い時間帯の外出は避け、外出時には帽子や日傘を利用し日陰を選んで歩きましょう。



②服装を工夫する。

吸汗・速乾吸・通気の良い素材の服装をしましょう。首周りをネクタイや襟で締めると熱気や汗が出て行きにくくなり不快感を生じます。襟元はゆるめて通気しましょう。

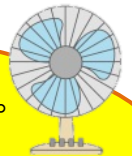
③こまめに水分補給をする。

暑い日には、知らず知らずに汗をかいてしまいます。特に、湿度が高い日や風が弱い日には、汗をかいても蒸発しにくくなります。また、汗の原料は血液中の水分や塩分です。汗で失った水分や塩分も適度に補給するため、喉が渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。



④部屋の環境を整える

カーテン、ブラインドなどで太陽の光を遮断し、風通しのよい部屋に整えます。室温が28℃を超えないようにエアコンを効果的に使用しましょう。冷気が部屋の下層に溜まらないように、扇風機を組み合わせると対流させると効果的です。



* 睡眠不足・疲労・下痢・二日酔いなどは熱中症に陥りやすいので、注意しましょう。

応急処置として出来る事

- めまい、立ちくらみ、筋肉にこむら返り（痛い）、汗が拭いても出てくる
⇒ 水分塩分を補給しましょう。
 - 頭ががんがんする（頭痛）、吐き気、体がだるい（倦怠感）
⇒ 水分塩分を摂り、足を高くして休み、自分で水分塩分が摂れない場合には病院へ行きましょう。
 - 意識がない、体が痙攣している、呼びかけに対する反応がおかしい、真直ぐに歩けない、体温が高い
⇒ 水や氷で体（首、脇の下、足の付け根）を冷やし、すぐに救急車を呼びましょう。
- * 意識がもうろうとしている時は誤って気道に流れ込む危険性があります。水分の補給はやめましょう。



理にかなった「3時のおやつ」

熱中症が午後2時から午後4時台に多発しているのは、気温や日照がピークであり、疲れが出やすい時間帯であるためと考えられています。「3時のおやつ」で水分・塩分を補給し、休憩をとることも熱中症予防につながります。



スイカの豆知識

スイカは90%以上水分ですがカリウムも多く含まれ、体を冷やす作用もあり、夏バテに効果的です。



2011年（平成23年）8月 外来休診一覧表

2011/7/29現在

月	火	水	木	金
8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日
<ul style="list-style-type: none"> ・外科 清水 正幸 休診 ・皮膚科 畑 康樹 休診 	<ul style="list-style-type: none"> ・外科 長島 敦 休診 			<ul style="list-style-type: none"> ・外科 土居 正和 休診
8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日
<ul style="list-style-type: none"> ・外科 土居 正和 休診 	<ul style="list-style-type: none"> ・外科 林 忍 休診 →代診 市野瀬 剛 ・整形外科 河野 克己 休診 →代診 柴谷 絵里 ・リハ 江端 広樹 休診 		<ul style="list-style-type: none"> ・外科 江川 智久 休診 ・皮膚 赤松まゆみ 休診 ・整形外科 河野 克己 休診 →代診 柴谷 絵里 	
8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日
	<ul style="list-style-type: none"> ・内科 宮川 正秀 休診 		<ul style="list-style-type: none"> ・内科 牧野 博之 休診 	
8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日
<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病・内分泌 伊賀 涼 休診 		<ul style="list-style-type: none"> ・外科 土居 正和 休診 →代診 市野瀬 剛 ・総合診療 渋江 寧 休診 →代診 町田 洋太 		<ul style="list-style-type: none"> ・外科 土居 正和 休診 ・総合/内 町田 洋太 休診 ・皮膚科 原藤 玲 休診
8月29日	8月30日	8月31日		
		<ul style="list-style-type: none"> ・整形外科 野本 聡 休診 		

月の途中で再度変更する場合がございます。詳細は各科外来窓口までお問合せください。