

特集 熱中症予防について

熱中症にご注意を！～ご自宅でも油断せずに～

みなさまにぜひ注意していただきたい病気、それが「熱中症」です。

近年、地球温暖化の影響により日本各地で猛暑日が増加しており、熱中症の発症リスクは年々高まっています。特に高齢者や小さなお子さまは体温調節機能が十分でないため、重症化する危険が高く、日常生活の中での対策がますます重要になっています。特に今年は例年よりも早く猛暑日が始まっており、「真夏だけの病気」ではないことに注意が必要です。



熱中症の症状は実に多岐に渡り、下痢、めまい、ふらつき、頭痛、吐き気など、風邪や体調不良と見分けがつきにくい場合もあります。重症になると、体内の水分バランスが崩れ、腎機能の低下やけいれんを引き起こし、最悪の場合には命に関わることもあります。

では、どのようにして熱中症を防ぐことができるのでしょうか？



- 室内では扇風機やエアコンを適切に使用して温度管理をしましょう。
- 遮光カーテンやすだれ、打ち水なども効果的です。
- 外出時は日傘や帽子を使用し、日陰での休憩をこまめに取りましょう。
- 吸湿性・速乾性のある通気性の良い服を選びましょう。
- 保冷剤や冷たいタオルなどを活用して、首や脇の下、足の付け根などを冷やすのも効果的です。

また、のどが渇いていなくても定期的に水分と塩分を補給することが大切です。

とくに高齢者の方は暑さを感じにくく、体温調節機能が低下していることがあるため、日常的な体温測定や室温確認を習慣にするとよいでしょう。

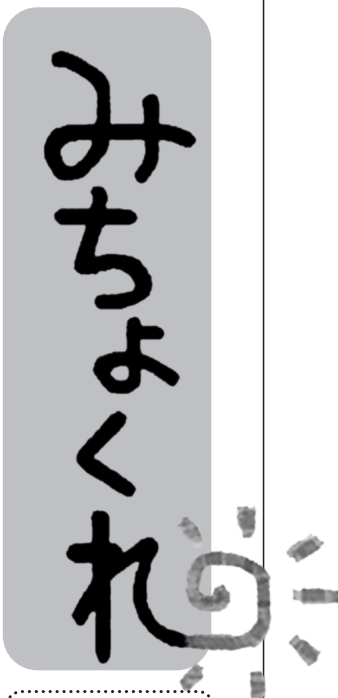
さらに、環境省などが発表する「暑さ指数（WBGT）」や「熱中症警戒アラート」といった情報を活用することで、熱中症リスクの高い時間帯を避けることも可能です。これらの情報を参考にして外出の時間帯を調整したり、エアコン使用を促進するなどの対策を取り入れましょう。

もし熱中症が疑われる症状が現れた場合には、次のような応急処置を行ってください。

1. すぐに涼しい場所へ移動（エアコンの効いた室内や日陰など）
2. 衣類をゆるめ、首・脇の下・足の付け根などを冷やす
3. 水分・塩分を早めに補給する

なお、自力で水分が摂れない、意識がもうろうとしている、応答がおかしいといった場合には、ためらわずに救急車を呼びましょう。

熱中症は正しい知識と早めの対策で防げる病気です。これから本格的な夏を迎えるにあたり、ぜひご自身やご家族の健康管理にお役立てください。



発行：杵築市立山香病院



職員募集

《一般職非常勤職員》●看護師 ●介護員 ●看護補助者 ●調理員 ●医師事務作業補助者
詳しくは右記までお問い合わせください。 杵築市立山香病院 事務 宇都宮 TEL：0977-75-1234

《外来医師診察日》 受付時間8：00～11：00 ※1

		月	火	水	木	金
各 種 外 来	午前	山下 【循環器】	古城 顕央 【循環器 /大分大学】	院長 小野 【総合診療】 ※ 2	院長 小野 【総合診療】 ※ 2	佐藤 弘樹 【循環器 /大分大学】
				山下 【循環器】	山下 【循環器】	
		荒木 亨江 【脳神経】		内田 晋 【脳神経 /サンライズ酒井病院】		
		坂本 啓二 【肝臓 /名誉院長】		石井 稔浩 【呼吸器/第 2 週 /大分大学】	佐藤 孝生 【消化器内科 /大分三愛MC】	
		佐田 こころ 【糖尿病 /大分大学】		宮崎 英士 【呼吸器/第 4 週 /大分大学】		
内 科	午前	守田 (未) 佐藤 (雄) 江本 藤原	守田 (和) 木本 佐藤 (大)	木本 森 川邊 鴻志郎 【大分大学】	佐藤 (大) 江本	守田 (和) 守田 (未) 佐藤 (雄) 渡邊 川邊 鴻志郎 【大分大学】
外 胃 腸 科	午前	休診 予約診療のみ 10 時まで受付	副院長 石尾	荒金	副院長 石尾	副院長 石尾
小 児 科 ※ 3	午前	半田	半田	半田	半田	半田
	午後	半田 (予約制)		半田 (予約制) (第3水曜のみ アレルギー外来)		半田 (予約制)
整 形 外 科 ※ 4 ※ 5	午前	北原	北原	日野 瑛太 【大分大学】	脊椎外来 熊丸 浩仁 【九大別府病院】	赤瀬 広弥 【大分大学】
泌 尿 器 科	午前	藤井	藤井	藤井	藤井	藤井
耳鼻咽喉科	午前	大分大学			大分大学	
皮 膚 科	午前		大分大学			
眼 科	午前		大分大学		大分大学	
小 児 アレルギー 外 来	第 3 水曜 午後	受付時間：14 時～16 時 《完全予約制》 小児アレルギー外来は、①紹介状がある患者様、②当院の一般外来から受診を勧められた患者様のみの診察となります。				
神 経 内 科 《完全予約制》	午前	中道 淳仁（大分大学）原則第 1 土曜日 / 竹内 陽介（大分大学）原則第 2・4 土曜日 ※神経内科は完全予約制です。予約は平日 14 時～17 時まで受け付けます（ㄨ切は前日 16 時です）。予約状況により、日程調整をお願いする場合もございます。				
嚥 下 外 来	午前	水曜日 10 時～12 時、※完全予約制（予約は地域連携室から行えます）				

※1 医師の都合により急きょ休診になる場合があります。休診情報については下記 H P よりご確認ください。

※2 各種外来【総合診療】は内科窓口となります。内科・外科・整形外科をおもに診療いたします。

※3 小児科の休日診察を行っております。7 月は 6 日・13 日・21 日（9 時～12 時、14 時～16 時半）です。

※4 脊椎外来は受診者数に応じて受付を制限させていただく場合がございます。ご了承ください。

※5 整形外科土曜日診察を行っております。7 月は 19 日（9 時～12 時）・26 日（14 時～17 時）です。

新規の方は検査の都合上、診察終了の 1 時間前までに受付をお願いいたします。

杵築市立山香病院

〒879-1307 大分県杵築市山香町大字野原 1612 番地 1
Tel:0977-75-1234（病院代表） / ホームページアドレス：http://www.yamaga-hp.jp



@YAMAGAHOSPITAL