

診療所だより

お問合先

東栄診療所 0536-79-3311

●熱中症に注意を！！

熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、めまいやだるさなど様々な症状が起こる状態です。自分の体が発する熱も原因となるので、屋外や運動中だけでなく屋内にいても起こります。

◎熱中症の症状

- ・だるい
- ・頭が痛い
- ・気持ちが悪い
- ・筋肉痛
- ・こむら返り
- ・体温上昇
- ・血圧が下がる
- ・意識障害
- など

◎熱中症にならない為のこころがけること

◆暑さを避けましょう。

- ・外での作業は帽子を忘れずに短時間で済ますようにして、少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動しましょう。
- ・涼しい服装で過ごし、日傘や帽子を活用しましょう。
- ・屋内での熱中症を予防するため、温度計・湿度計を設置しエアコンや扇風機を利用しましょう。目安として、温度は28度以下、湿度は50～60%を目標としましょう。

◆こまめに水分補給をしましょう。

- ・暑い時は通常の倍の水分を取ることを目標にしましょう。ただし水分制限のある方は、主治医に確認し、指示通りの摂取をお願いします。
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずにとりましょう。
- ・アイスコーヒーや冷たい緑茶は、利尿作用により脱水症状を進めるため飲み過ぎないようにしましょう。

●かぜ症状のある方の受診・診察について

発熱はなくても、咳が出る、のどが痛いなどの風邪症状がある方も発熱外来で対応させて頂く場合があります。風邪症状のある方は直接来院せず、まずはお電話でお問い合わせください。（東栄診療所：79－3311）

また、発熱外来の診療についてはお待たせすることのないよう心がけておりますが、外来診療の状況によりお時間を頂く場合もございますのでご了承ください。

●8月の住民健診(集団)予定（受付 午後1時30分～午後3時00分）

7日（月） 本郷地区（中在家 三ツ瀬 加久保 岡本 赤谷 大森
万場① 浅井 上小田）

21日（月） 本郷地区（二多田 別所 寄近 小野 万場②）

26日（土） 全地区（受付 午前8：30～午前11：30）

28日（月） 藺地区（御園）

- ・住民健診は完全予約制となります。
- ・**住民健診（集団）の受付は、東栄保健福祉センターで行います。東栄保健福祉センター玄関からお入りください。**

●8月のコロナワクチン接種日程(完全予約制)

14日（月）

- ・予約票で日時をご確認ください。
- ・**接種会場は東栄診療所となります。**

●8月の予定

精神科 4日（金） 18日（金）

午後整形外科 14日（月）

2日（水） 9日（水）

16日（水）（予約のみ、午後3時までとなります）

23日（水） 30日（水）

4日（金）

腎臓内科 15日（火）

1日（火） 耳鼻科、今井医師の診察は休診となります。

10日（木）、14日（月）～16日（水） 御上医師の診察は休診となります。

14日（月） 夏目医師の診察は休診となります。

28日（月） 整形外科、花田医師の診察は休診となります。

東栄診療所からのお知らせは“とうえいチャンネル”又は“東栄町ホームページ”をご覧ください。