



2022年6月25日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

### 2022年7月 診療表

### 各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (2日)
午後		千葉			14時~ 高柳	

土曜診療は  
第1です

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

土曜日診療は、今月は、7月2日です 次月は、8月6日です



### < 熱中症に注意！！ >



梅雨から夏は、高温多湿な季節です

この暑さに体が適応できていないことで起きる症状が「熱中症」です

#### 熱中症の予防

1. 室温28度以下・湿度は、40～60% 室温と湿度をチェックしよう
2. 室内は、冷房や除湿機、サーキュレーター、扇風機などを適度にご利用し、涼しく風通しの良い環境にしよう  
日中の暑い時間は、なるべく炎天下を避け涼しい建物の中で、過ごしましょう。
3. 水分を計画的にとろう のどが渇く前に定期的に水や麦茶などで水分補給をしよう
4. 暑い日は、吸湿性や通気性が良い素材の衣服を着て、屋外では帽子をかぶろう
5. 日頃の体調を整える：朝食を食べること・疲労の蓄積や睡眠不足にならないように休息や睡眠を十分にとろう 寝る前は、脱水になるので、アルコール類で水分補給をしない事
6. お風呂や寝る前にも水や麦茶などで水分補給をしよう

#### 熱中症対応

水分補給と同時に涼しい場所へ移動しよう

\*こまめな水分補給は、水や麦茶で！！

多量の汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩分の補給をしよう！

ただし、スポーツドリンクの飲みすぎには注意を！！ 塩分と糖分の摂り過ぎになります

\*体温が少し高い時は、脇や首、足の付け根に氷嚢か保冷材などを当てて、体を冷やして回復するまで休みましょう

下記のような熱中症の危険な症状の方を見つけたら、救急指定病院への受診をお勧めします  
周りの人が声をかけて、救急車を呼びましょう

\*体温が高くて皮膚が赤く乾いている \*めまいや立ちくらみ 顔がほてる

\*筋肉痛や筋肉のけいれん \*体のだるさや吐き気

\*汗のかき方がおかしい:汗が止まらないもしくは、汗が全く出していない

\*意識がもうろうとしている

