

暑い季節を代表する病気、熱中症

今年の夏も暑くなるのでしようか。気になるところですね。夏になると、皆さんに気をつけてほしいことはやはり、熱中症です。熱中症対策にはやはり、長時間暑い場所にいないことです。なるべく、風通しよく、日陰でいるようにしておくことが無難です。どうしても暑い環境にいる場合はこまめに休憩をしに木陰などで涼むようにしてください。こまめな水分補給も勧められています。こまめに閉しては最近はのどが乾いたら飲む程度が良いという意見もあります。少なくとも、こまめに水分をとりすぎておなかいっぱいになるようなら、それはとり過ぎです。どちらにせよ、体温が上がりすぎない

よう、適度に体を冷やすことが大切です。また、スポーツをされる方でしたら、練習は朝や夕方以降などの涼しい時間にすることをすすめします。暑さなれするためには日中、数時間、日常の活動をすることで暑さになれて、涼しい時間帯に練習することで、パフォーマンスがあがるとも言われています。



では、熱中症とはどのような症状でどう対応したらよいのかをみていきましょう。

軽症（Ⅰ度）

めまいや失神、大量の汗、筋肉のこわばりやこむら返りを認めます。

対応方法

冷所で安静にし、体を冷やします。水分、塩分を摂取するようにします。応急処置をしても良くなつてこなければ、すぐに医療機関を受診してください。

中等症（Ⅱ度）

頭痛、おう吐、集中力や判断力が低下します。

対応方法

すぐに医療機関を受診するようにしてください。体温を冷やし、安静にします。水分、塩分を摂取します。口からとれなければ点滴を行うこともあります。

重症（Ⅲ度）

呼びかけないと目を閉じてしまう、あるいは刺激しても目を開けないような意識障害やけいれん、呂れつが回らないやまっすぐ歩けないなどを認めます。

対応方法

すぐに救急車を呼んでください。

つまり、熱中症でも意識がはつきりしているうちは軽症と考えるとよいです。そして、応急処置をしても良くならなければ医療機関を受診するようにしてください。何よりもやはり予防が大切ですので、常に快適にしておくことが一番大切です。この夏も元気に過ごしましょう。

患者様の声

先生お月出とうござります
お父さんにならぬたのめすわ
お逢つた時の顔か
ゆきしく、ほんわかしてて
ゆかりぎした。今はお免
強頑張って抑えるので
すね、期待してます

白衣を着ない先生が自らドヤを
開き、患者を迎えこんだことで
あかるい奮闘を
うらやましく見て
おぼろげにおど
ろかした。リタクスです。
毎月お見せも、お見せになり
スタッフ紹介も親しみ、お見せ
良かった。

当院では患者様の声を集めております。患者様の喜びの声を聴く事ほど、私たちの仕事にやりがいと情熱を与えてくれるものはありません。いいこと・悪い事どんなことでも結構です。是非、あなた様のお声をお聞かせください。
受付にはがきをご用意しておりますので、是非、皆様のお声をお聞かせください。

院長のひとこと

前月、2冊の本を紹介しま
したが、もう1冊、子育て中
あるいは小さいお孫さんがい
る方には是非読んでほしい1冊
がありますので紹介します。
「子育てハッピーアドバイス
」です。小児科の先生が書
かれた本で中身は漫画を用い
てとてもわかりやすく説明さ
れていきます。特に子どもとの
接し方のポイントや周りの人
とのつきあい方など、子ども
の健全な心を育てる方法が書
かれています。シリーズ化さ
れていきますので、まずは第一
作目を読まれる事をお勧めし
ます。



「安心！お家で医療」 ～訪問診療のご案内～

お体が不自由になってきて、この先もお薬
など治療が必要だけれども、一人では通院が
大変になってきている方はいらっしゃいま
せんか？

私たち、こさか家庭医療クリニックはどん
なお病気、症状の方でも、もちろん、がんを患
い最後を住み慣れたご自宅で迎えたいとい
う方もご自宅での診療を行います。もし、専
門的治療が必要な場合で、患者様やそのご家
族さまのご希望であれば、適切な医療機関へ
紹介いたします。

よく知らない診療所にしかも「家庭医
療」というあまり聞き慣れないところに大
切なご家族や患者さんを紹介して、より悪く
なってしまうのでは嫌だとお考えでしょ
うか？そうした強い責任感をもっておられる
方こそ、当院に一度、ご相談ください。どんな
ご相談でも喜んでお受けいたします。診察時
間内に直接来院されても構いませんし、お電
話での相談も歓迎いたします。そのときに診
療方針やどんなケアが可能なのかをご確認
することができます。

あるいは訪問診療（定期的にご自宅へお
伺いして診察すること）をしたいが、周囲が
理解してもらえない場合は、ご相談いただけ
れば、話し合いの場を提供いたします。

もし、周りで通院に困っている方やそのご
家族の方がいらつしやいましたら、皆さんに
お知らせください。そして、もしこれを読ま
れている訪問看護ステーションの方や医療
機関の方がいらつしやいましたら、患者様を
ご紹介いただきましたら、定期的にカンファ
レンスを行って、より質の高い安心できる医
療を提供していきたいと考えております。
お気軽にご相談ください。

たくさんのお薬を飲んでいて、減らしたいと考えている
ご友人の方はいらっしゃいませんか？

もしかしたら、お薬を減らすことができるかもしれません。

まずはお電話を

こさか家庭医療クリニック

電話 078-591-8070

ホームページ <http://kosaka-katei.com/>

北鈴蘭台駅前 コープ北側テナント

こさか家庭医療

検索