



# ささえるだより

令和6年7月発行

## あっという間に夏がやってきた号

気づけば夏らしい気温になってきましたね※  
これからいよいよ夏本番になってきますが、熱中症には気を付けてください！！

今回は熱中症&その対策についてまとめてみました♪

よかったら参考にしてみてください(\*^^\*)

### Q&A

Q.熱中症はどんな症状？

A.頭痛、めまい、吐き気、節々の痛み、汗がすごく出るorまったく出ない等の症状がでます  
さらに悪化すれば、歩行困難、意識障害等の症状になることもあります

Q.熱中症は外でなるの？室内でなるの？

A.外いるとももちろんリスクは高くなりますが、室内での熱中症も多くなっています

Q.熱中症だとおもったらどうしたらいい？

A.涼しい場所へ避難し、体を冷やしてください。(首や脇の下、股関節など冷やすと良い！)  
経口補水液やスポーツドリンク、食塩水などを飲みましょう！  
意識がない場合や水分摂取が出来ない場合は救急車を呼んだり、病院へ受診したりしてください。

### ★熱中症にならないために出来ること

- ・室内では扇風機やエアコンを使い室温を下げましょう！
- ・外出する際は日傘や帽子を使用してください！
- ・喉が渇く前に水分をとりましょう！（水、経口補水液、スポーツドリンク）
- ※コーヒーは利尿作用があるので水分にはなりません。他に上記の水分を摂ってくださいね。
- ・体に熱をためないように意識しましょう！（体を冷やす、通気性のよい服装をする）

### お知らせ

7/26(金)に志文本町福祉会館で暮らしの保健室を行います！  
レクリエーションや健康相談、熱中症の対策についてなど盛りだくさんな内容になっています♪  
ぜひ、ご参加ください★

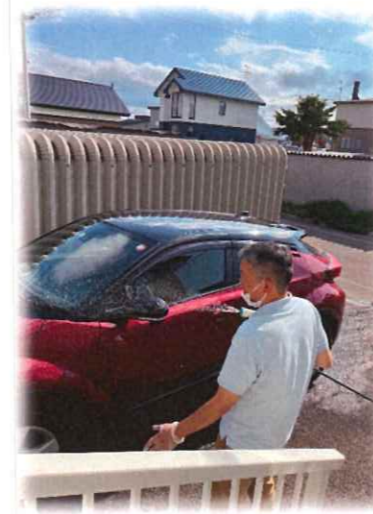
日にち:2024.7.26(金)

時間:14:00~16:00

場所:志文本町福祉会館(岩見沢市志文本町 4条3丁目 1-16)

### 写真コーナー

洗車中の永森先生 & 最近の訪問診療の様子



←  
天気よい日に永森先生が洗車をしている風景を激写しました♪  
洗車日和ですね※

→  
施設の訪問診療では、看護師さんが同行してくれており、カルテをみながら状況をお伝えしています★



### 編集後記

最近とっても暑いなあと思いながら今回の記事を作成し始めました。クリニックの中も暑く熱中症に気を付けなきゃと日々話しています。少しでもみんなさんの参考になれば嬉しいです♪  
今回も最後までお読みいただきありがとうございました。  
※書いてほしい内容は引き続き募集中です♥

### ちょこっと話

5、6、7月とたくさんの実習生、研修・見学の方が来てくれました！  
今月からは研修医が来ます(\*~\*)  
あたたかく見守ってもらえると嬉しいです★  
よろしくお願いします！