



## 熱中症に御注意！



梅雨が空けて気温が急に上昇すると熱中症になりやすくなります。真夏でなくても要注意です。

熱中症で亡くなった方の三人に一人は家の中で熱中症になっています。

めまい、気分が悪い、立ちくらみ、手足のしびれ等が初期症状です。頭痛、吐き気、だるい、力が入らない等あれば病院へ！

### 予防法

#### 暑さを避ける

薄着をしましょう。通気性がよく汗がすぐに乾く素材がお勧めです。クーラーを使いましょう。特に温度・湿度が高い日に我慢は危険です。外出するときは帽子や日傘を使いましょう。

#### 水分をしっかり取る

喉が渴いたと思う前に水分を取りましょう。汗をかいたなら塩分補給も必要です。市販のスポーツドリンク等は糖分が多いので、半分にうすめて1リットルあたり塩を小さじ半分(1~2g)入れると理想的になります。糖尿病の方は避けましょう。麦茶1リットルに小さじ半分の塩(1~2g)を溶かしたものが一番お勧めです。カフェインが入っているコーヒーや緑茶・烏龍茶は利尿作用がありおすすめしません。



## クリニックからのお知らせ

・福岡市から肺炎球菌ワクチンの接種案内がとどいている方は当院で接種ができますのでご相談ください。公費で接種できるのは一生に一回、接種案内が届いた年度内だけです。ご注意ください。

・国民健康保険の方はよかドック(特定健診)を受けられるようおすすめします。朝食を食べずに来院していただければ予約は不要です。

・7月22日・29日・8月5日の午後1時30分から飯倉中央公民館で認知症についての講座を3回シリーズで行います。

## スタッフからひとこと

開院してはやいもので半年がたちました。この間、風邪やインフルエンザなどの急性疾患から高血圧や糖尿病などの慢性疾患まで様々な患者さんを診察させていただき、必要な場合は済生会病院や成人病センター等へご紹介しました。

「まずはつかもと内科に相談しよう」と思っていただけよう精進します。

院長

つかもと内科  
福岡市早良区飯倉3-31-14  
TEL:092-832-5901  
FAX:092-832-5902  
<http://tsukamotoclinic.com/>

