



ファミリー便り

(ホームページも情報満載！見て下さい！)

<http://www.nagifamily.com/>

夏に向けて、熱中症になる人が、増えてきます。今回は熱中症についてご紹介します。
しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！（消防庁ホームページより <http://www.fdma.go.jp/>）



熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。
家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

保護者の方へ

- 👉 お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 👉 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 👉 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 👉 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

高齢者の特徴

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症にならないために

- 👉 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- 👉 のどが渇かなくても水分補給！
- 👉 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

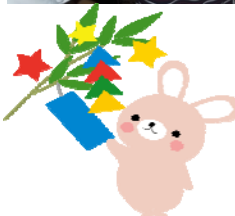
熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



第2回キッズクリニック開催決定

小学生を対象にした、キッズクリニックを
24年8月18日15時から開催する事になりました。よりクリニックのことや医療に興味関心を持ってもらい、奈義ファミリークリニックを身近に感じてもらえるように昨年度から開催しています。興味のある方は後日参加者を募集しますので、応募してくださいね。



今月の担当医



- ・松下医師の月曜午前と金曜午後の診察は完全予約制です。
- ・予約外の診療を担当するため、**オレンジ色の医師は予約を受けておりません。**
- ・出張や研修などで変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 木島 賀来 松坂	中山 藤谷	松下 賀来 中山	木島 藤谷	木島 賀来 松坂 大倉	交代制
午後	木島 賀来 中山	賀来 藤谷	木島 賀来	休診	松下 木島 大門	休診

今月の診療所情報



通常の診療受付時間

午前8時30分～午後12時（月曜～土曜）
午後3時30分～午後5時30分

（木曜・土曜午後は休診）

夜間・土曜午後、日曜祝日は日本原病院へご相談下さい。

土曜日の外来予定*変更する場合があります

7月 7日（土）	中山 賀来
7月14日（土）	木島 中山
7月21日（土）	松下 木島
7月28日（土）	松下 賀来

8月4日（土）は医師学会参加のため休診いたします。

日本原病院耳鼻科（東川医師）

7月14日と28日（土）午前中のみ

順番を取りに行く場合は

午前8時から11時まで

電話で順番を取る場合は（電話0868-36-3311）

午前8時30分から11時です

予防接種・乳幼児健診外来

月・水・金の15時～16時です。

*ご予約をお願いします。

*母子手帳を必ずお持ちください。

忘れた場合、接種できないことがあります

<栄養指導>

毎月第2土曜日と第2火曜日の午前中に栄養士による栄養指導も行っています。興味のある方は診察時医師にお尋ねください

