

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

「薬師かわら版」



待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

「雷雲接近中、ご注意ください」

～雷鳴が聞こえたら安全な場所へ避難を～

夏のある日、お昼ごろまでは快晴だったのに、午後を過ぎるといきなり雷雨に。この天気の急変は、積乱雲の発達によるものです。夏の積乱雲は入道雲とも呼ばれますが、発達した積乱雲は、時に強雨、突風や落雷をもたらします。日本では、多い年でひと月に100万回程度、落雷が観測されます。雷の電圧は1億ボルトとされています。家庭用が100ボルトだから、まさにけた違い。落雷に合わないよう注意することが重要です。

雷から身を守るために !!

早めに構造物の中や車中に避難
早めに行動して雷雲の通過を待ちましょう。

携帯電話などでこまめに気象状況を確認
気象庁「高解像度降水ナウキャスト」などの気象情報を活用しましょう。

行動の再開は「30分ルール」
雷鳴後、30分経っても雷鳴が聞こえなければ行動を再開してもいいでしょう。

雷撃を受けたら直ちに心臓マッサージ
AEDが近くない場合は、すぐに心臓マッサージをしましょう。

雷が鳴ったらどこに逃げる？

* 建物の中

しっかりした建物の中にいれば万が一、雷が落ちても電気は壁を通して地面に吸収されるので安心です

* 車などの乗り物の中

車やバスなどの中は基本的には安全な場所です。必ず窓は閉めて、車内の金属に触れないようにしましょう。



* 最後の手段は「雷しやがみ」

周囲に逃げ込む場所がない場合は、両足をそろえ、膝を折って姿勢を低くし、つま先立ちをして地面との接地面を少なくします。



『熱中症に注意』

「災害レベルの猛暑」と言われる今年は例年の2倍以上のペースで熱中症が発生しています。こまめな水分補給をし、今後も十分な熱中症予防に努めましょう。



掲示板

診療変更お知らせ

* 9月の診療時間の変更はありません。

