

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

ページ

# “薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二



## 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。

## 熱中症に注意 !!

### 熱中症とは・・・

読んで字のごとく「熱が中る（あたる）」という意味で、身体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる様々な身体の不調で、最悪の場合死に至ります。「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。今後も十分な熱中症予防に努めましょう。

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、熱中症の搬送件数の4割以上が家の中で起きています。

「喉が乾かなくともこまめな水分補給」、「暑いと感じなくてもこまめな室温確認〈室温管理〉」など、十分に注意しましょう。

### こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

**めまい**  
**立ちくらみ**  
**筋肉痛**  
**汗がとまらない**



- ① 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などへ移動する
- ② 衣類をゆるめて休む
- ③ 身体を冷やす  
水や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。
- ④ 水分を補給する  
水分を自力で摂取できなければ救急隊を要請

**頭痛**  
**吐き気**  
**体がだるい(倦怠感)**  
**虚脱感**



**意識がない**  
**けいれん**  
**高い体温である**  
**呼びかけに対し返事があかない**  
**まっすぐに歩けない、走れない**



すぐに救急隊を要請  
救急隊を待つ間、涼しい所へ移動し身体を冷やす。



## 掲示 板

### 診療のお知らせ

◎9月 12日(木) 15時30分で受付終了

◎9月 14日(土) 休診

上記の通りになっております。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお祈りいたします。



### 白衣の天使



蜂刺されが多くなっています。もし刺されたら

1. 出来るだけ早く毒針を取り除く
2. 冷湿布をする(痛みを和らげることができます)
3. 患部を持ち上げる(腫れ、痛みを和らげます)
4. 病院を受診する

全身アレルギー反応に注意してください。

- ・全身のかゆみ 及び、じんましん ・唇や舌の腫れ
- ・喘鳴 及び、呼吸困難など

### < 糖尿病患者さんの熱中症予防 飲料水 >

室内でしか活動しない方にはまず水か麦茶。ちょっと汗をかいたり外出するときはカロリー0のスポーツドリンク。自販機・コンビニではあまり見かけないのでスーパーでまとめて買っておくと便利かもしれません。

待合室に各スポーツドリンクなどを掲示してあるので、来院されたらチェックしてみてくださいね。カロリー0にしていただくのは血糖コントロールに有効ですが、炎天下の中お仕事しないといけない方はご自分なりの対策法で構いません。熱中症にくれぐれも注意してお仕事頑張ってください。



アクエリアス ゼロ  
500ml 角砂糖 約1個(砂糖3.5g)  
エネルギー 14kcal

