



2023年5月25日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2023年6月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	
午後		千葉			14時~ 高柳	

土曜は
休診です。

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

< 熱中症に注意！！ >

身体が暑さに慣れていない、急に暑くなってきた今の時期は、熱中症のリスクが高くなっています。ムシムシした日は特に注意して過ごしましょう。マスクは適宜必要時に着用し、熱がこもらないように気を付けましょう！



熱中症の予防

1. 暑さに身体を慣らす。(暑熱順化と言います！)

個人差がありますので、無理のない範囲でウォーキングなどの軽い運動や、ストレッチ、入浴などで汗をかき、暑さに身体を慣れさせましょう。暑熱順化まで数日から2週間かかるといわれています。



2. 室温28度以下・湿度は、40~60% 室温と湿度をチェックしよう。

室内は、冷房や除湿機、サーキュレーター、扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境にしよう。暑さを感じにくい人や自分で伝えられない高齢者や乳幼児の方がいらっしゃる場合は、特に注意しましょう。



3. 水分を計画的にとろう。のどが渇く前に定期的に水や麦茶などで水分補給をしよう。

スポーツドリンクは糖分が入っているので飲み過ぎに注意しましょう。

4. 暑い日は、吸湿性や通気性が良い素材の衣服を着て、屋外では帽子、日傘等の利用をしよう

最近では冷感素材の衣服や寝具があり、ひんやり感じます。

5. 日頃の体調を整える

朝食を食べる・疲労の蓄積や睡眠不足にならないように休息や睡眠を十分にとろう
寝る前の飲酒は、脱水になりやすいので注意しましょう。



6. お風呂や寝る前にも水や麦茶などで水分補給をしよう。

熱中症対応

1. 水分補給と同時に涼しい場所へ移動しよう

2. 体温が少し高い時は、脇や首、足の付け根に氷嚢か保冷材などを当てて、体を冷やして回復するまで休みましょう。



3. 応急処置をしても症状が改善しない時、意識がはっきりしない時や頭痛、嘔吐、痙攣などがあるときは、医療機関を受診しましょう。