



代々木診療所だより N0376



2025年7月28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/>)



2025年8月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	—
午後	—	千葉	—	—	—	—

*土日と祝日は
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

※ 受診される方は、マスクを付けてご来院ください。

※ 発熱のある方は事前にご連絡ください。

※ 各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘、带状疱疹）をおこなっています（予約制）

※ 夏季休業は、8/12（火）～15（金）です。8/8（金）は千葉医師の代診です。



～熱中症対策について～ やはり暑さが心配なので、今月も熱中症対策を！



1. 休み明けの熱中症に要注意！

お盆休み、夏休みでエアコンのきいた環境で過ごし、活動量が少なくなると、休み明けの暑さに慣れるまで数日かかるため、体調を崩す方が増えます。休み中身体を休めて、リフレッシュすることは大切ですが、お風呂にゆっくりつかったり、軽い運動で汗をかく習慣は続けましょう。運動は朝夕の涼しい時間帯か、クーラーの効いた環境で行うことをおすすめします。

2. 夜間、就寝時の熱中症に要注意！

寝ている間も、発汗や呼吸で水分が失われます。エアコンを利用して室温調整し、就寝前の水分補給をおこない、体調管理に注意しましょう。しかし気をつけていても、夜間に熱中症が起こることがあります。発熱や大量の発汗、頭痛、吐き気、意識がはっきりしない、ふらつく、自力で水分摂取ができない等症状がひどい時は救急受診が必要です。

救急かどうか迷うときには、**#7119** に電話をして相談しましょう。



3. 高齢者は自覚症状だけでは不十分ことがあるので要注意！

高齢者は暑さやのどの渇きの自覚症状が乏しい方がいらっします。

客観的な指標をもって、熱中症を予防しましょう。

- 各部屋に温度計・湿度計を置く・・・室温28度以上、湿度70%以上の時はエアコンをつけましょう。感覚が鈍くなっている可能性があるため、数字でチェックしましょう！
- 体温をはかる・・・熱がこもっていませんか？ 衣服の見直し、室温調整が必要です。
- 水分摂取とトイレの回数・・・発汗が多いとトイレに行く回数が減ります。尿の色も濃くなります。水分摂取量やトイレの回数を把握すると安心です。