

彦根中央 リハビリぽすと

平成30年 8 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

八月を迎えて

七月、夏の気配を感じた途端に『熱いねー』の挨拶をしたかと思えば、続いて雨・雨・雨！各地で豪雨に見舞われ彦根でも、連日大雨による避難警報が発表され、『よく降るね～！もう雨は結構やね！』と言ったと思います。その後すぐに、梅雨明け宣言された途端に今度は晴れ晴れ晴れ！の猛暑が続ききましたね！

私が子供の頃の1970年代までは夏でもクーラーなんかは高値の華で、どの家庭にもあるものではなかったですね。高齢者の皆さんも暑さに鈍感になっておられます。昔の暑さとは比べ物にならないくらいの暑さです。暑さに辛抱をしておられると、身体はとてもしゃないですが対応しきれません。必要な時はエアコンを昼も夜も上手に利用して下さい。脱水症に熱中症にくれぐれも用心をしてこの夏を乗り切りましょう。

また、食事も工夫をしておいしくいただく様にして下さい。

健康コラム

熱中症かな？

応急処置での大切な3つのポイント

①涼しい場所へ移動しましょう

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。

②衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。うちわなどがない場合はタオルや厚紙などであおいで、風を起こしましょう。

③塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断なさらにようにして下さい。

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	吉田	吉田	×	吉田	松井
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	松井
午前診察	9:00～12:00		休診日：日曜・祭日			
午後診察	4:30～6:30					

ご連絡

8/11(土)より8/13(月)までは夏季

休暇をいただきますので、

休診といたします。

ご了承ください

