

榎川診療所

だより 令和7年8月号

熱中症に気をつけましょう

厳しい暑さが続き、連日熱中症警戒アラートが発表されています。涼しい場所で過ごす、水分をこまめに補給するなどして熱中症対策を心がけましょう。
高齢者は年齢とともに体内の水分量が少なくなるので特に注意が必要です。

○ 熱中症の症状



・めまい
・立ちくらみ
・生あくび
・大量の発汗
・筋肉痛
・筋肉のこむら返り

症状が進むと

・頭痛
・嘔吐
・倦怠感
・判断力低下
・集中力低下
・虚脱感 など

○ 熱中症が疑われる人を見かけたら…（主な応急処置）



エアコンが効いた室内や
風通しのよい日影など
の涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ体を冷やす
(首の周り、脇の下、脚
の付け根など)

水分補給
(経口補水液
など)



経口補水液を一時に大量に飲むとナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患治療中で、医師から水分摂取の指示がある場合は、指示に従ってください。

○ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう！

○ 自力で水が飲めない・応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

健康診断（特定健診）はお済みですか

現在、国保・後期高齢者の方が対象の健康診断(特定健診)を実施中です。9月で一度終了します(再開は2月)ので、未受診の方は早めにお申込みください。健康診断は、様々な病気の兆候を確認できるので、日ごろ病院に通う人も受けることをおすすめします。年に1度は必ず受診しましょう。



8月 9月 診療日のご案内 受付時間 8:30-11:30

8月 - 4(月)・6(水)・18(月)・20(水)・25(月)・27(水)

9月 - 1(月)・3(水)・8(月)・10(水)・17(水)・22(月)・24(水)・29(月)

お盆はお休みです。
薬の不足が心配な方は
早めにご受診ください。



ものわすれ外来 実施日

発行・問合せ 塩尻市役所 健康づくり課
電話番号 0263-52-0854 (平日)
榎川診療所 0264-34-3500