

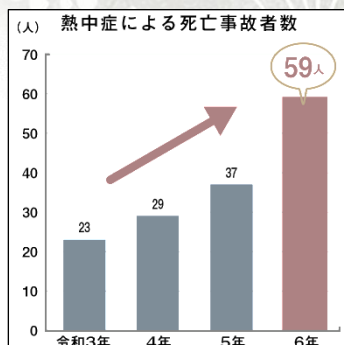
檜川診療所

だより 令和8年8月号

気をつけて！ ～夏の農作業と熱中症～

近年、農作業中の熱中症による死亡事故が増加しています。農林水産省の調査によると、令和6年は59人で令和3年と比べ約2.5倍となりました。

農作業は一人で行うことが多く、症状に気づきにくい事や、高齢の方は、暑さや喉の渇きを感じにくい事などが要因として挙げられています。農作業は涼しい時間帯に、周囲の方と会話を楽しみながら行いましょう。水分補給も忘れずに！



(政府広報オンラインより引用)

○ 熱中症の症状



・めまい
・立ちくらみ
・大量の発汗
・筋肉痛 など

進むと
症状が

・頭痛
・嘔吐
・判断力低下
・集中力低下 など

○ 熱中症対応の3ステップ (主な応急処置)



エアコンが効いた室内
など涼しい場所へ避難



体を冷やす(首の周り、
脇の下、足の付け根など)

水分/塩分補給
(経口補水液
など)



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)は受けましたか

国保・後期高齢者医療制度加入者向けの健康診断(特定健診)を実施中です。健診は、様々な病気の兆候を確認できるので、通院中の方も受診をお勧めします。未受診の方はぜひお申込みください。



8月 9月 診療日のご案内 受付時間 8:30-11:30

8月-3(月)・5(水)・10(月)・12(水)・17(月)・19(水)・24(月)・26(水)・31(月)

9月-2(水)・7(月)・9(水)・14(月)・16(水)・28(月)・30(水)

ものわすれ外来は毎週月曜



9月は1週間お休みの週があります。薬の不足が心配な方は早めに受診ください。

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)
檜川診療所 0264-34-3500