



## 熱中症予防のために

「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。屋外だけでなく室内でも何もしないときに発症することもあり、重症の場合は死亡することもあります。症状が軽い時でも急変することがあるので、救急搬送が必要な場合もあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 暑さを避ける

#### ▷室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値も参考にする

WBGT値とは…気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に観測値と予想値が掲載されています。

#### ▷外出時には

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休息
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

#### ▷身体の蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

### こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液<sup>\*</sup>などを補給する。

※経口補水液：水にブドウ糖を溶かしたもの(スポーツドリンクなど)

暑さの感じ方は人によって異なります。体調の変化に気をつけましょう。高齢者や子ども、障がい者・障がい児は特に注意が必要です。

また、気温や湿度の高い日は、無理な節電はせず、熱中症予防を忘れないように適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

#### <熱中症の症状>

- 軽度…めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り
- 中度…頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

#### さらに重症になると

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

#### <熱中症が疑われる人を見かけたら>

- 涼しい場所へ  
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。
- からだを冷やす  
衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分補給  
水分・塩分、経口補水液などを補給する。

**からだ熱い、自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。**

### ひきこもり家族相談会

「仕事や学校、友人の付き合いなど社会的な活動をせず、数カ月わたって自宅で生活している」「ほとんど外出することなく、昼夜逆転した生活を送っている」「家族との接触も避けて、自分の部屋に閉じこもった状態が続いている」

このような悩みを抱えているご本人・ご家族のため、家族相談会を行っています。

ご家族同士で思っていることを話し合うことで、気持ち少しでも楽になり、「うちでもこんなふうにしてみよう」という自信回復や、家族が元気になるための活動をしています。共に学び、情報交換してみませんか?気軽にご参加ください。

▷と き…5月～2月までの毎月第3金曜日午後1時30分～4時

▷と ころ…花巻地区合同庁舎2階会議室

▷参加方法…事前に下記までご連絡ください

問い合わせ 中部保健所保健課 ☎0198-22-4921 内線230

休日当番医 (9:00 ~ 17:00)

とき	内科系	外科系
7/26 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	いわぶち脳神経クリニック さくら通り2-2-25 65-3661
8/2 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り1-3-1 2F 61-3372	松浦脳神経外科 常盤台1-21-10 65-2332
8/9 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 67-2708	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 64-6003
8/16 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060	安部医院 大通り1-11-23 64-2927
8/23 (日)	中島医院 中野町3-2-8 65-6151	斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021
8/30 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100

休日当番薬局 (9:00 ~ 17:00)

とき	薬 局	
7/26 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	きたかみ中央薬局 さくら通り2-2-28 65-7550
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
8/2 (日)	常盤台薬局 常盤台1-22-21 61-2121	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
8/9 (日)	ほのほの薬局 相去町相去51 71-2727	とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
8/16 (日)	いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
8/23 (日)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
8/30 (日)	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	

日曜日当番整骨院 (9:00 ~ 17:00)

とき	施術所	とき	施術所
7/26 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725	8/16 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170
8/2 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611	8/23 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626
8/9 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239	8/30 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210

休日当番歯科 (9:00 ~ 12:00)

とき	歯 科
8/16 (日)	及川歯科医院 川岸4-11-24 65-3334



お盆期間中の医療機関休診日

	診療機関名	8・土	9・日	10・月	11・火	12・水	13・木	14・金	15・土	16・日
総合	県立中部病院									
	北上済生会病院									
内 科	いしかわ内科クリニック	▲				▲				
	いとう内科胃腸科医院	▲				▲				
	及川放射線科内科医院	▲								
	黄木医院	▲								
	かさい睡眠呼吸器クリニック	▲				▲				
	北上駅前さいとう心療内科医院	▲								
	きたかみ駅前内科クリニック	▲				▲				
	坂の上野 田村太志クリニック	▲								
	さくらの内科クリニック	▲				▲				当
	柴田医院	▲								
	しゅういちろう内科クリニック	▲					▲			
	小豆嶋胃腸科内科クリニック	▲				▲				
	すがい胃腸科内科クリニック	▲				▲				
	高橋医院	▲								
	田郷医院									
	ちとせ医院	▲				▲				
	中島医院	▲				▲				
	なるいクリニック									
	日高見中央クリニック									
	布佐医院	▲			▲					
むらさきのクリニック										
室岡医院	▲									
茂木内科医院					▲					
やご内科・循環器クリニック	▲				▲					
山岡胃腸科内科医院										
横川目診療所				▲						
芳野内科医院	▲									
立正堂医院	▲	当								
小 児 科	いとう小児科クリニック	▲								
	小野寺こども医院									
	とどり小児科医院									
	根本小児科医院	▲				▲			▲	
ひらのこどもクリニック	▲				▲					
外 科	安部医院	▲								当
	小川医院中野町クリニック	▲								
	斎藤医院	▲								
科	千田クリニック	▲								
	和賀診療所	▲								
外 整 形 科	大内整形外科医院	▲								
	菅整形外科医院	▲								
	斎藤整形外科	▲								
外 脳 神 経 科	いわぶち脳神経クリニック	▲								
	洲澤脳神経外科クリニック	▲				▲				
	松浦脳神経外科	▲				▲				
	わたなべ脳神経外科クリニック	▲								
器 泌 科 尿	きたかみ腎クリニック	▲								
	たまだ江釣子クリニック	▲				▲				
眼 科	大内眼科クリニック									
	小田島眼科				▲					
	高橋眼科医院	▲				▲			▲	
人 産 科 婦	藤田眼科医院									
	斎藤産婦人科医院	▲					▲			
	佐藤産婦人科小児科医院	▲								
咽 耳 喉 科 鼻	さやかクリニック	▲								
	ささもり耳鼻咽喉科医院	▲								
	みずかわ耳鼻咽喉科医院	▲								
皮 膚 科	山内耳鼻咽喉科医院	▲				▲				
	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック	▲	当							
	前田皮膚科医院	▲								
精 神 科	まゆみ皮膚科クリニック	△								
	花北病院			▲	▲	▲				

当=休日当番医 ■=休診日 ▲=午後休 △13:00まで診療

休日当番医やお盆期間中の医療機関休診日などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。