



クリニックだより さきがけ



No.188 令和8年8月

お盆休み



先月は40℃以上の酷暑日が続き、異常な暑さとなっておりますので、今月も油断することなく暑さ対策を継続してください。

当院でも熱中症を疑わせる方が何人か来院されました。

症状 めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ、気分不快、頭痛、吐き気や嘔吐、体のだるさ、体熱感、発熱など

注意 熱中症ではのどの痛み、せき、下痢はありません。

対策 ・疑わしい時は、まず涼しいところに移動したり体を冷やす。
・改善しないときは医療機関を受診しましょう。

予防 ・十分な水分補給(約1L たくさん汗をかいたときは約2L)
と塩分補給をこまめにしてください。

・しっかり食事を摂り十分な睡眠を心がけ、暑さに打ち勝つ
体力と抵抗力を維持

今年の夏もしっかりと乗り切りましょう！



(写真：“ことりっぶ”より)