

保健福祉センターだより

2025.8.21 No.109



今年の夏も熱中症にご注意ください

ふるた かずひろ

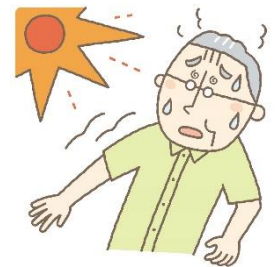
金ヶ崎診療所 副所長 古田 一裕

例年に比較し大変暑い夏を迎えています。6月中旬より雨が少なく気温の高い状態が継続しています。気象庁の予報では今年の8月、9月とも気温の高い予想となっています。熱中症に関しては熱中症警戒アラートが環境省より毎日発表されています。テレビ、新聞等で確認できますので十分に注意して下さい。熱中症になる危険性の指標は気温と湿度と輻射熱より算出される熱中症指数が目安となります。大まかな目安として気温が30度以上で相対湿度45%を超えると熱中症指数は警戒以上の数値となります。日中の気温がほぼ毎日30度以上ですから大変危険な状態です。熱中症警戒の場合には積極的に水分を摂取し定期的に休息をとることになっています。気温が30度以上になると嚴重警戒以上となりますので炎天下での外出を避け室温の上昇に注意することとなっています。熱中症の重症度は3段階に分類されています。Ⅰ度の軽傷のみが現場で対応ができます。

Ⅰ度の症状はめまい・ほてり・頭痛・筋肉痙攣などです。水分摂取・冷却などの応急処置で回復します。Ⅱ度の症状はだるさ、吐き気。Ⅲ度の症状は高体温、歩行困難、意識障害となります。Ⅱ度、Ⅲ度ではまず救急搬送の依頼をして水分摂取と冷却を行いながら救急隊を待ちます。

近年、蓄積型熱中症が話題となっています。連日の暑さによる疲労、軽い脱水の継続、高温・高湿度による睡眠不足などが原因と言われています。症状は微熱の継続、全身倦怠感、疲労感、頭痛、食欲不振、不眠、夜間の発汗、めまい、集中力の低下などです。夏バテと症状はよく似ていますが、夏バテは自律神経の乱れが原因と考えられています。また夏バテは発熱を伴いません。蓄積型熱中症は温度に対する感覚が弱く水分摂取量の少ない高齢者に発症しやすいとわれています。

熱中症・蓄積型熱中症のどちらも気温状況や熱中症アラートに注意をはらい、室内でも気温・湿度に注意してエアコンを使用し、水分のこまめな摂取を心がけて予防してください。自宅にエアコンがない場合には暑さの酷い日中だけでもエアコンのある公共機関に避難することも大切です。



【岩手県からのお知らせ】

#7119 は救急医療の電話相談窓口です。

- 365日24時間対応
- ダイヤル回線・IP電話からは☎019-656-1774
- 県内全域で利用可。いずれの場合も通話料がかかります。



診療のご案内

国保金ヶ崎診療所 Tel44-2121 / 歯科診療所 Tel44-2842

	医 師	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	阿部（内科・泌尿器科）	○	○	○	○	○	第2（佐藤）
	古田（内科・外科・肛門外科）	○	—	○	○	○	
	加藤（内科）	○	○	○	○	○	第4（常勤医師 1名） 第1・3・5 土曜日は休診
	応援医師	○	—	—	○	△	
		呼吸器内科 （小川）			循環器内科 （佐藤） △ 婦人科 （福島）	婦人科 （板持）	
	高橋（歯科）	○	○	○	○	○	
午後	阿部（内科・泌尿器科）	○	—	○	○	○	
	古田（内科・外科・肛門外科）	○	○	○	○	○	
	加藤（内科）	○	○	—	○	○	
	応援医師	○	—	○	—	—	
		眼 科 （妹尾）			整形外科 （奥田） ○ 神経内科 （大浦）		
	高橋（歯科）	○	○	○	○	○	

【 ○ 診察 △ 月2回診察 — 不在 】

- ☆ 受付時間 ◆午前：7時30分から11時30分 ◆午後：1時30分から4時30分
- ☆ 内科・外科は、会社員・学生等を対象に月曜日～金曜日の午前8時から早朝診療を行っています。
- ☆ 発熱症状のある方は午後に診察を行いますので、予めお電話でご予約ください。
- ☆ 医師不在の場合がありますので、初診の場合（＝予約がない場合）は予めお問合せのうえお越しください。
- ☆ 予防接種は、原則、以下のとおり実施しています。

【受付時間】平日 8:30～11:00 及び 15:00～16:00 / 第2・4土曜日 8:30～11:00

【予約方法】直接窓口でお話し頂くか、お電話にて承っております。

応援医師を紹介します。

神経内科

お う ら ま お 医師
大 浦 真 央 医師

【毎週水曜日午後診療】

認定内科医
認定神経内科専門医、指導医
認定脳卒中専門医



整形外科

お く だ ま さ と 医師
奥 田 将 人 医師

【毎週水曜日午後診療】

県立中部病院第2整形外科長
整形外科専門医

