

第162号

新城市民病院総務企画課

新城市字北畑32-1

Tel 0536-23-7852

Fax 0536-22-2850

健康Topics

熱中症に気を付けよう

「熱中症とは？」

高温多湿な環境に、長くいることで、体温が上昇し、体内の水分と塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされる、さまざまな症状の総称です。



「こんな日は熱中症に注意」

- ・ 気温が高いとき
- ・ 湿度が高いとき
- ・ 風が弱いとき
- ・ 日差しが強いとき
- ・ 締め切った室内にいるとき
- ・ 急に暑くなったとき



「熱中症の症状と対応」

軽症

- ・ 手足がしびれる
- ・ めまい、立ちくらみ
- ・ 筋肉のこむら返り（痛い）
- ・ 気分が悪い、ボーっとする



涼しいところでひと休み。冷たい水分、塩分を補給。誰かがついて見守り。症状がよくならなければ医療機関へ。



中等症

- ・ 頭痛
- ・ 吐き気、嘔吐
- ・ 身体がだるい
- ・ 意識が何となくおかしい



涼しいところで休ませる。冷たい水分、塩分を補給。衣服を緩め身体を冷やす。症状がよくならなければ医療機関へ。



重症

- ・ 身体が熱い
- ・ 意識がない
- ・ 身体がひきつる（けいれん）
- ・ 呼びかけに対して返事がおかしい
- ・ まっすぐ歩けない



救急車を呼びましょう



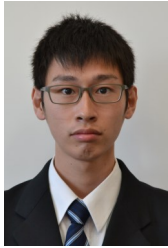
「熱中症の予防」

- ・ のどが渴いていなくてもこまめに水分、塩分を補給
- ・ 涼しい服装、日傘や帽子を着用
- ・ 日陰を利用



今年は、新型コロナウイルス感染症の対策によるマスクの着用で、吸い込む空気が暖かくなり、体内に熱がこもりやすくなっています。のどの渴きにも気づきにくくなるため、こまめに水分補給をしましょう。

新規採用職員のご紹介 Part2



いとう れん
伊藤 廉
看護師



患者様に信頼される看護師と
なれるようがんばります。



かめい けんた
亀井 健太
看護師



不慣れで御迷惑をおかけしますが、
精一杯頑張りますのでよろしく
お願いします。



ひぐち じゅん
樋口 隼
看護師



ランニングが好きなので、市で
行われるマラソン大会やトレイル
ランに出場して地域に貢献し
たいです。



もりした さゆり
森下 さゆり
看護師



笑顔を絶やさず、頑張ります。

令和2年度は、医師3名を含む10名の職員を新たに
迎えました。ご紹介させていただきます。



面会禁止のお願い

新型コロナウイルス感染症の対策として、面会を原則禁止しています。

- ※ 入退院時、病状説明時、手術当日などは必要最小限のご家族に限り可能です。
- ※ 洗濯物などの受け渡しでご来院の際には、短時間をお願いします。

マスク着用・手指消毒、お部屋に入る前は必ずナースステーションへお寄りください。

ご理解・ご協力をお願いいたします。