



今津病院だより

2021年6月号 (第182号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りをもちます

脱水・熱中症にご注意

夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。

熱中症は、気温や湿度の高い環境（暑熱環境）下で、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ってしまうために現れるさまざまな症状の総称です。

気温が高くなると、私たちの体は汗をかくことによって体内の熱を逃し、体温を一定に保とうとします。ところが、汗を大量にかきすぎると、今度は体内の水分や塩分が不足して脱水状態となり、めまいや立ちくらみなどの、熱中症の初期症状が現れ始めます。

熱中症の重症化を防ぐには、「もしかして熱中症かも…？」と疑ったときの早めの対応が大切です。周りの人に熱中症が疑われる症状があった場合には、まずは次のことを確認しましょう。

- 意識があるか？
- 水分を飲めるか？

意識がしっかりあり、水分の摂取もできるようなら、応急手当で回復が見込めます。意識がぼんやりしていたり、動けず、水分を摂れない状況であれば、迷わず救急車を要請し、救急車を待つ間、応急手当を行います。

- ・日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩めて安静にさせる
- ・エアコンをつけたり、うちわや扇風機などで体に風を送り、冷やす
- ・太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- ・水分（できれば経口補水液やスポーツドリンク）を少しずつ何度も飲ませる

ご自身に熱中症が疑われる症状があった場合にも、涼しい場所へ移動し、体の冷却、水分補給を行いましょう。

脱水の予防は血管病の予防にもなります。熱中症の始まりは脱水です。脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓がつくられやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。こうしたことから、日頃から水分を上手に摂取する習慣をもち、脱水を防ぐことが大切です。

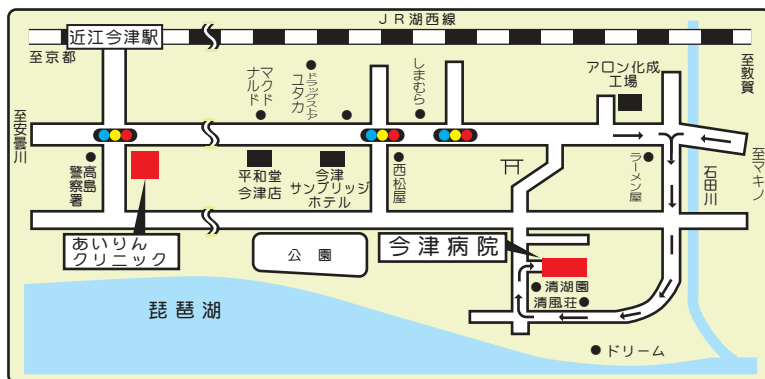
●水分の上手なとり方

- ・平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水
- ・1日の目安摂取量は1.5L程度
- ・ゆっくり少量(150~200mL)ずつ、7~8回にわけてこまめに飲む
- ・特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに！

- ①起床時 ②運動の前後
- ③入浴の前後 ④就寝前

※ 病气療養中で水分摂取制限のある方は主治医の指示に従ってください。

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科※1	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	第1・2・4・5 藤野文孝 (腎臓内科) 第3 平井直子	交替 (急患のみ)
整形外科※2 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制	岸本郁男 午前は完全予約制	藤田晃史	岸本郁男 午前は完全予約制		
専門外来	皮膚科~14:30 第1・2・4・5 高橋聡文 第3 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 6月9・23	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 皮膚科~14:30 山口明彦	泌尿器科※3 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 呼吸器内科 禁煙外来 9:30~15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。※前日まで (☎0740-22-2238)

※1 内科 15(火)午後休診 ※3 泌尿器科 25(金)休診

※2 整形外科 10(木)休診

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 30台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日：日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 無料保健・福祉相談

(予約制)のご案内

今月の相談日 17日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『社会福祉施設の紹介』

22-5126 (地域連携室直通)

● あいりん つむぎ地域包括
支援センターのご案内

高れい者あんしん・なんでも相談窓口

◆電話 0740-22-2282

◆実施日 月~金 (年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~17:15

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金 (年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00~17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・水・木 (年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~12:30

◆詳しくはリハビリテーション室へ
お問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です

