

# Health Care

# まちの保健室



## 熱中症は予防が大切です

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。また、室内や夜間でも多く発生しています。

### こんな症状があったら熱中症かも

- ・軽症＝めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- ・中症＝頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
- ・重症＝意識が無い、けいれん、高い体温、返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

### こんな日は熱中症に注意

- ・急に暑くなった
- ・気温が高い



- ・風が弱い
- ・湿度が高い
- ※人間の体は、暑い環境での運動や作業を始めてから、3～4日経たないと体温調節がうまく働きません。

### こんな人は特に注意

- ・高齢者、幼児
- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・持病のある人
- ・暑さに慣れていない人



※高齢者や幼児は、体温調節機能や温度に対する感覚が弱いため、特に注意が必要です。

### 熱中症の予防法

日傘・帽子、涼しい服装、こまめな水分補給と休憩、日陰を利用して熱中症を予防しましょう。

☎市保健相談センター ☎41-2110

ホームページを利用して、  
熱中症予防に役立てましょう。

#### ◎環境省熱中症声かけプロジェクト

<http://www.hitosuzumi.jp/> ~ひと涼みしよう~  
みんなで、ひと声かけて熱中症予防をしましょう。

#### ◎環境省熱中症予防サイト

<http://www.wbgt.env.go.jp/>  
暑さ指数がわかります。

## 6月・7月 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月日	医療機関	住所	電話(0994)
6月 21日	㊦ 末次内科循環器科	新生町	43-2331
	㊧ まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊨ 西原クリニック	西原1丁目	43-4195
28日	㊩ 児玉上前共立病院	寿5丁目	43-2510
	㊪ 児玉上前共立病院	寿5丁目	43-2510
	㊫ よしどめ整形外科	川西町	31-1700
7月 5日	㊬ 長崎内科	笠之原町	43-2195
	㊭ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㊮ かのかや東病院	笠之原町	42-3111
12日	㊯ 園田クリニック	旭原町	43-8181
	㊰ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊱ たんぼぼクリニック	川西町	42-6778

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月日	医療機関	住所	電話(0994)
6月 21日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	山路医院	東串良町池之原	63-2134
28日	入佐内科	吾平町麓	58-7006
	児玉医院	東串良町川東	63-8522
7月 5日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
	内村産婦人科	串良町岡崎	63-2521
12日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月日	医療機関	住所	電話(0994)
6月 21日	あさい歯科	笠之原町	41-5100
28日	あおぞら歯科	西原1丁目	36-5688
7月 5日	安楽歯科	寿5丁目	44-2220
12日	安代歯科医院	北田町	42-2936

### ◎テレホンガイドかのや ☎42-4000

週末の休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

### ◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス ☎43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内

※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。

休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。

原則として、投薬期間は通常1日分とします。

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は、変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ、受診してください。