

休日や平日夜間に急に体の具合が悪くなったら…？ 次の医療機関で受診できます。

山陽小野田市急患診療所 【一次診療所】 旭町(小野田保健センター併設) ☎ 84-3632	内 容		開設日	診療時間
	平日夜間	内科(中学生以上)	月～金(祝日を除く)	19:00～22:30
	小児科休日	小児科	日曜日・祝日	9:00～12:00 13:00～17:00

休日応急 担当医	診療時間 (9:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 7/ 9(日)	中村内科胃腸科医院 日の出四丁目 ☎ 84-3131	田中としろう眼科 今市 ☎ 71-1046
▶ 7/16(日)	むらた循環器内科 高須 ☎ 39-8660	原田外科医院 森本 ☎ 76-3121
▶ 7/17(祝)	扶老会クリニック 宇部市船木逢坂 ☎ 67-1167	厚狭セントヒル泌尿器科 今市 ☎ 71-2111
▶ 7/23(日)	稲本内科医院 掃山二丁目 ☎ 81-1128	しまもと耳鼻咽喉科 中央三丁目 ☎ 83-2270
▶ 7/30(日)	中島内科在宅診療所 日の出三丁目 ☎ 83-3910	瀬戸病院 稲荷町 ☎ 83-2292
▶ 8/ 6(日)	女性クリニックおがた 中央三丁目 ☎ 83-3859	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137

※受診できる医療機関を知りたいときは、宇部・山陽小野田消防局情報指令課へ (☎ 21-2866)

### 【熱中症に気をつけましょう】

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていなくても発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### ■熱中症予防のポイント

- ・室内では扇風機やエアコンなどを使用して気温と湿度を調節する
- ・外出時には日傘や帽子を着用し、こまめに休憩するなどして暑さを避ける
- ・通気性のよい吸湿性・速乾性のある素材を使った衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどを使い、身体を冷やす
- ・外出時はもちろん室内でも、のどが渇かなくても、こまめに水分や塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給する

### ■こんな症状は熱中症のサイン

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉がつる、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

#### ●重症になると…

身体が熱い、けいれん、意識消失(呼びかけへの反応がない)など

### ■熱中症の疑いがあれば

#### ●涼しい場所へ移動する

冷房の効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動させる

#### ●体を冷やす

衣服をゆるめ、保冷剤や冷たいタオルなどを首周りや脇の下、足の付け根などにあてて体を冷やす

#### ●水分や塩分を補給する

水分や塩分、経口補水液などを飲ませる

※自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



■暑や指数(WBGT)を参考に！  
気温、湿度、日射や輻射熱から算出される暑や指数で、単位は摂氏度で表されます。  
下関地方の暑や指数は、市ホームページからも閲覧できます。