

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(高校生以上)	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	小野田医師会 (9:00～17:00)		厚狭郡医師会 (9:00～17:00)
	内科	外科	
▶ 7/ 6(日)	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	くどうクリニック 宇部市万倉芦河内 ☎ 67-0903
▶ 7/13(日)	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	てらい内科クリニック 末益 ☎ 71-0022
▶ 7/20(日)	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	原田外科医院 森本 ☎ 76-3121
▶ 7/21(祝)	はりま内科胃腸科 目出 ☎ 83-2425	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221	厚狭セントヒル泌尿器科 今市 ☎ 71-2111
▶ 7/27(日)	山田循環器科内科 新生町 ☎ 83-8011	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	久保整形外科医院 常盤町 ☎ 72-1711
▶ 8/ 3(日)	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	耳鼻咽喉科伯野医院 寝太郎町二 ☎ 73-0059
▶ 8/10(日)	西村内科医院 西高泊 ☎ 84-6080	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137	河野内科 本町五 ☎ 71-0009

【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、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じっとしていても発症し、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。

■こんな症状は熱中症のサイン

- めまい・立ちくらみ・顔のほてり
- 筋肉痛・手足の筋肉がつる
- 頭痛・吐き気・嘔吐・体がだるい

重度の熱中症になると！

- 体温が高く、身体が熱い
- 発汗が止まるなど、汗のかきかたがおかしい
- 意識障害（呼びかけへの反応がおかしい）、運動障害（まっすぐ歩けない）がみられる



■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
- 吸湿性や通気性のよい素材を使った衣服を着用する
- 外出時はもちろん室内でも、のどが渇かなくても、こまめに水分を補給する

■熱中症の疑いがあれば

【涼しい場所へ移動する】

風通しのよい涼しい場所や、冷房の効いている室内へ移動する

【体を冷やして体温を下げる】

衣服を緩めて体の熱を放出する。冷たいタオルなどを首筋や脇の下、足の付け根などにあてて体を冷やす

【塩分や水分を補給する】

意識がはっきりしている時は、スポーツドリンクや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、むりやり水分を飲ませないで、すぐに救急車を呼びましょう。

こまめに水分補給を
しましょう！

