

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	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/ 5(日)	長沢病院 中央一丁目 ☎ 83-3000	長沢病院 中央一丁目 ☎ 83-3000	あいべ内科クリニック 宇部市船木茶屋 ☎ 69-2678
▶ 7/12(日)	むらた循環器内科 高須 ☎ 39-8660	ジョイ皮ふ科クリニック 中川六丁目 ☎ 81-4112	あさひクリニック 殿町三 ☎ 71-0148
▶ 7/19(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	かわむら内科 渡場 ☎ 78-1433
▶ 7/20(祝)	村重医院 須恵一丁目 ☎ 83-3706	井上医院 新生二丁目 ☎ 81-1213	厚狭セントヒル泌尿器科 今市 ☎ 71-2111
▶ 7/26(日)	しらさわ内科クリニック 北竜王町 ☎ 81-2600	松岡整形外科 北竜王町 ☎ 81-3818	てらい内科クリニック 末益 ☎ 71-0022
▶ 8/ 2(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
▶ 8/ 9(日)	稲本内科医院 掃山中 ☎ 81-1128	わたなべ泌尿器科 中川四丁目 ☎ 81-4777	くどうクリニック 宇部市万倉芦河内 ☎ 67-0903

【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。

■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
- ・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を補給する
- ・「暑さ指数(WBGT)」を参考にする

■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、意識消失(呼びかけへの反応がない)、けいれん

■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、冷たいタオルなどを首の周りや脇の下、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

スポーツドリンクや経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)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ず、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！



暑さ指数(WBGT)とは…湿度、日射や輻射など周辺の熱環境、気温から算出される指標で、単位は摂氏度で表されます。下関地方の暑さ指数は、市ホームページからも閲覧できます。