



熱中症のおはなし

●熱中症とは

身体の中ではいつも熱が作られています。この熱を身体の外に逃がすことで体温は 36℃～37℃に保たれています。このバランスが崩れた時に熱中症が起こります。

(湿度が高い梅雨期・日差しや照り返しが強い場所・通気性の悪い室内などに注意しましょう)

●熱中症の症状

◇めまい ◇立ちくらみ ◇手足がつる ◇頭痛 ◇吐き気、嘔吐 ◇倦怠感・虚脱感 ◇けいれん

自力で水が飲めない・意識障害・体温が高い場合はすぐに救急車を呼びましょう。



●熱中症の予防

・室内では・・・ 室内を 26℃～28℃の適温に（エアコン、カーテン、すだれを有効活用する。）

・外出時には・・・ 日傘や帽子を着用し、日陰で休憩をとる

・その他・・・ のどの渇きを感じなくてもこまめに水分、塩分、経口補水液などを補給する。

通気性、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する。保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

●熱中症が疑われる人への処置

①風通しのよい日陰やエアコンの効いた室内など、涼しい場所へ移動させる

②衣服をゆるめ、体を冷やす（特に太い血管のある首回り、脇の下、足の付け根を冷やす）

③水分補給

各種乳がん検診 はじまりました

◎長野市乳がん検診（視触診・超音波検査 1,200 円）（触診のみの場合は 700 円）

◎各市町村の乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方

◎公立学校・地方職員共済組合による乳がん検診

（予約は随時行っております。当日のご受診も可能ですが、まずはお電話下さい。）

当院では乳腺専門医・指導医、マンモグラフィ読影認定医による乳がん検診を行っております。精密検査が必要となった場合には当院で速やかに追加検査を行います。

ご質問、受診相談、検診状況等お気軽に TEL026-285-9209 までお問い合わせ下さい。

診療スケジュール

2015年7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2015年8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2015年9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

※ 7/2（木）学会のため午前休診、午後は通常通り 15：00 より診療開始します。

※ 7/27（月）はメンテナンスのためマンモグラフィの撮影はお受けできません。

※ 8月の診療はカレンダーどおりです。（お盆期間中も通常どおり診療しております）



Dr.はらだのみちくさ

6月初めは真夏日があったかと思えば梅雨入り宣言。そして梅雨の合間も夏のような日差しで夕方には雷が鳴るスコールのようななどしゃ降り。さらには雨の降らない連日の真夏日と、気候の変化に対応するのが大変です。

- ◎冷房は室内外の温度差を5~6℃以下に。
- ◎食欲がない時は少量でも3回食べましょう。
- 栄養が偏らないように注意が必要です。
- ◎冷たい飲み物は控えめに。

特に寝る前に摂り過ぎると返って寝苦しくなることも。

水分を摂り過ぎている時は少し汗ばむくらいの運動も効果があります。

体調不良の起きやすい梅雨から初秋までの時期、生活スタイルに気をつけて乗りきりましょう



スタッフのつぶやき

看護師の高野です！夏ですね(^o^)-☆

この季節、我が家には沢山の生き物たちがやってきます。ザリガニ、おたまじゃくし、カブトエビ、川魚、カブトムシ・・・

去年はナマズとウシガエルが二泊三日していきました。今年はどうな生き物に出会えるでしょう。

楽しみです(^_^)

動物といえば、うさぎが大好きな事務の祢津です！瀬戸内海に浮かぶ大久野島ではなんと！700羽のうさぎ達に会えるそうです。遊びに行きたい。うさぎ一筋な私でしたが、最近、友人が文鳥を飼い始めました。鳥の魅力に引かれつつあります。ペット自慢大歓迎です。

受付で聞かせてくださいね(*^_^*)

● 診療のご案内 ●

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00 (受付 8:30~12:30)	休	●	●	●	●	● ~14:00
15:00~19:00 (受付 14:30~18:30)	●	●	休	●	●	休

初診予約・当日予約もお取りできます。

待ち時間の比較的少ない時間帯をご案内致しますので、受診の際はご連絡ください。

何かありましたら、お気軽にお問い合わせください。

南ながの公園クリニック

院長 原田道彦 乳腺・甲状腺◆各種検診◆内科◆外科

長野市篠ノ井東福寺 1523-1 TEL: 026-285-9209

ホームページもご覧ください <http://mnkc.webnode.jp/>