



# 浜辺だより

☎ 64-1600

## 令和4年7月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

### 休診日のお知らせ(7月・8月)



休診期間中は、電話での  
予約・お問い合わせも  
お休みとなります。  
ご不便をおかけしますが  
よろしくお願いいたします。



### すこやかに生きるためのヒント

参考資料) 環境省 環境保健マニュアル 2022

### ～ 夏だから知っておきたい「熱中症」のこと ～

熱中症で大切なのは、「予防」です。こまめな水分補給や、暑い日や時間帯に無理な外出を控えることは、日常生活で気を付けたいポイントです。

そして、近年、家庭で発生する高齢者の熱中症が増えていることから、家庭での対策も見逃せません。



#### 「室温 28℃」はエアコンの設定温度ではありません！

環境省が「クールビズ」で呼びかけている「室温 28℃」は、冷房の設定温度ではありません。衣服などでも調整し無理のない範囲で冷やしすぎない室温管理の取組み（クールビズ）をお願いする「目安」としているのです。

一般的に夏場に快適と感じる室温は「25℃～28℃」

湿度は「40%～60%」です。



温湿度計などを用いて、快適な温度と湿度を保つことをお勧めします。また、夜間にエアコンのタイマー機能を使用する場合は、少なくとも3～4時間は使用するようにしましょう。

タイマーが切れた後、室温が非常に高くなることがあります。

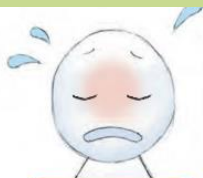


## このような症状があるときは……

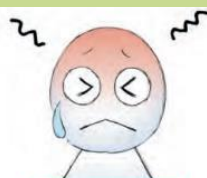
- 意識ははっきりしている
- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある  
(痛い)

- 吐き気がする・吐く
- 頭がががする (頭痛)
- からだがだるい (倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

- 意識がない
- 呼びかけに対し  
返事がおかしい
- からだがひきつる (けいれん)
- まっすぐ歩けない・走れない
- からだが熱い



重症度Ⅰ度  
(軽症)



重症度Ⅱ度  
(中等症)



重症度Ⅲ度  
(重症)

### 現場で対応し経過観察

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



### 医療機関を受診

すみやかに医療機関を受診しましょう。



### 救急車要請

救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。

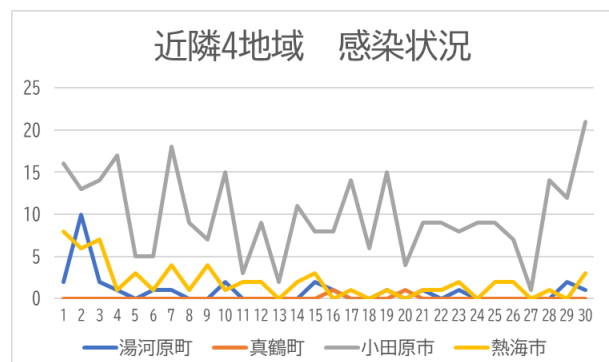
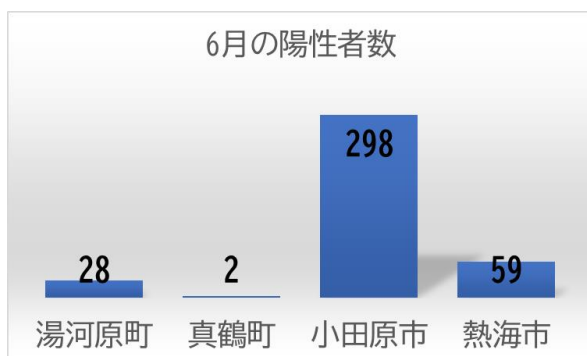


太い血管のある脇の下、  
両側の首筋、足の付け根を  
冷やしましょう。



## 2022年6月の感染者状況まとめ

湯河原町・真鶴町・小田原市・熱海市の、6月(6/1~6/30)に確認された陽性者数です。



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

