



# せいきょう 玉野診療所 だより

## 熱中症について その②



渡邊看護師

### 食事と水分補給がカギ！朝食は絶対に抜かない！！

・3度の食事はしっかり取りましょう

なかでも長い夜の間に関わられた水分、塩分、栄養を補うための朝食は絶対に抜いてはいけません。

(和食には水分も塩分も比較的多く含まれています)

・水分補給をしましょう

高齢者は筋肉の減少とともに体内の水分量が減り、脱水症を起こしやすいのでこまめに水分(コップ半分か1杯程度の水や麦茶)をとります。

起床時、朝食時、10時、昼食時、3時、夕食時、入浴前後、就寝前と習慣化しましょう。

仕事や運動で汗をたっぷりかいた時はスポーツドリンクや塩あめなどで水分や塩分を素早く補います。ビールなどの酒類は利尿作用が強く、脱水症につながりやすいので水分補給として飲むことはお勧めできません。

・環境を整えましょう

快適に感じる温度や湿度は人それぞれですが熱中症予防の観点から自分のいる所の気温は28℃以下、湿度は70%以下が目安となります。温度計、湿度計を置いて実際の数値を確かめましょう。家族や近所の人の見守りも必要です。



### 診療予定表

午前 8時30分～12時30分  
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木	金	土					
午前	谷口	15日 休診	谷口	4日 谷口	11日 休診	18日 谷口	25日 光野	6日 杉村	13日 休診	20日 代診	27日 杉村
午後	谷口	午後3時～5時まで 谷口	谷口	/		谷口	 玉野診療所 QRコード				

【かぜ・発熱者の方へ】  
※必ず受診前に電話をお願いします！

### コロナワクチン4回目接種について

接種券は3回目接種から5ヶ月経過した方に届きます。

対象：①60歳以上の方

②18歳以上60歳未満で基礎疾患がある方。もしくは重症化リスクが高いと医師が認める方

予約方法：玉野市のコールセンター(TEL33-1820) 又はインターネット



休診日 8/7(日)、8/11(木祝)、8/13(土)、8/14(日)、  
8/15(月)、8/21(日)、8/28(日)