

7月の休日診療

海部地区急病診療所

津島市義原町字郷西37 ☎(25)5210
 病状などのお問い合わせは、受付時間
 に直接お電話してください。

受付時間

内科・小児科

日曜日・祝日
 年末年始
 午前9時～11時30分
 午後1時～4時30分

歯科

日曜日・祝日
 年末年始
 午前9時～11時30分
 午後2時～4時30分

上記の受付時間外、平日夜間に急病で
 困ったときは救急医療情報センター
 【☎(26)1133】へ

休日診療(外科)

診療時間 日曜日・祝日・午前9時～正午、午後1時～5時
 ※午後5時以降は消防本部【☎(26)1100】へおたずねください。

日(曜)	病院名	電話番号	住所
6(日)	奥村クリニック	0567(22)2600	津島市申塚町1-122
13(日)	後藤整形外科	0567(25)5511	津島市南新開町1-100
20(日)	リハビリ整形外科 385クリニック	0567(69)8150	愛西市大野町郷西122-2
21(祝)	しらはま整形外科 皮膚科クリニック	0567(32)3001	津島市白浜町平堤74-1
27(日)	はせ川外科	0567(24)3370	津島市神守町古道34

こちら消防署

ハイ!

119番です

その汗、本当にただの汗ですか?

気づいた時には、意識がもうろう?それ、熱中症です。
 『いや～今日も暑いですね』『こんなの毎年のことでしょ』と、そん
 なことを言いながら外に出たあなたは、今まさに“熱中症ルート”を突
 き進んでいるかもしれません。
 『クラクラするけど、水飲んだから大丈夫』『冷房付けたら負ける気が
 する』その油断が、倒れる一歩手前のサインなんです!

■熱中症、それは突然やってくる

熱中症とは、体温調節がうまくいかず、体内
 に熱がこもってしまう状態のこと。実は、“気づ
 いた時にはもう遅い”のが最大の怖さです。

～初期症状はこんな感じ～

- ・なんかフラフラする
- ・やたら汗が出る、または全然でない
- ・手足がつる、だるい、頭が痛い
- ・目の前が白い…

一つでも当てはまったら要注意!

『とりあえず横になっておけば治る』は絶対ダ
 メ。すぐに涼しい場所へ移動し、塩分と水分を
 しっかり補給してください。

意識がもうろうとしていたら、迷わず119番で
 す。

■“まだ大丈夫”が一番危ない言葉

特に注意すべきは、以下のような人たち

- ・エアコンを嫌がるご高齢の方
- ・外で元気に遊ぶお子さん
- ・スポーツに打ち込む学生たち

全員、ターゲットです!“無自覚な脱水”が静かにあなたの体力を
 奪っていきます。特に高齢者は暑さを感じにくく、子供は汗をかく
 機能が未熟なため、周囲の声掛けが命を守る力ギになります。

■今年は『かっこいい熱中症対策』を

- ・エアコンは堂々と使ってください
 - ・水ではなく塩分もこまめに補給(スポーツドリンクや経口補水液
 が◎)
 - ・外出時は、帽子、日傘、サングラスで全力防御!
- さらに、気象庁の『熱中症アラート』を活用。アラートが出た日
 は、“無理をしない日”と決めて、命を守る行動をとってください。

