



健康トピックス

2026年
夏号

熱中症から身を守ろう！

熱中症は、高温多湿な環境で体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもることによって起こります。誰でもかかる可能性があり、正しい知識で予防しましょう。

こんな症状に注意！

【軽度】 めまい・立ちくらみ・筋肉のけいれん・大量の汗

★ 応急処置をする

- ① 涼しい場所へ移動する
- ② 衣服をゆるめ、体を冷やす(首・脇・太もものつけ根)
- ③ 水分・塩分を補給する(意識がある場合)
- ④ 改善しない場合はすぐに119番へ



【中度】 頭痛・吐き気・体がだるい・集中力の低下

★ 近隣の医療機関を受診する



【重度】 意識がもうろうとしている、反応がない
体温が非常に高い(40℃以上)
けいれんしている
呼びかけに応じない

すぐに救急車
(119番)を
呼ぶ！





熱中症予防のポイント



- 朝起きたらコップ1杯の水を飲む
- 外出時に帽子や日傘を持って行く
- エアコンの温度を28℃以下に設定する
- 1時間に1回は水分補給をする
- 寝る前にコップ1杯の水を飲む
- 体調が悪い時は無理をしない



お電話

お電話での予約番号

046-280-6661



オンライン予約

QRコードを読み
取ってください



社会医療法人社団 三思会

とうめい栄町クリニック

〒243-0017 厚木市栄町2丁目3-13
パークベア本厚木1F・2F

http://www.tomei.or.jp/sakaecho_clinic/



編集後記

2025年4月の開院以来、地域の皆さまの温かい支えに感謝いたします。本格的な暑さが始まりますが、こまめな水分補給と適切な冷房利用でご自愛ください。皆さまが安全・安心に夏を過ごせるよう、一同応援しております。