

クリニックだより2017年 8月号

梅雨が明け本格的な夏到来です。蒸し暑い日や急激に気温が上がる日があったりと、身体が暑さになれていない為体調を崩しやすいですね。更に子ども達は体温を調節する働きがまだ十分に発達していません。夏の炎天下ではうまく体温調節が出来ず熱中症のリスクが高くなります。

熱中症は日射病や熱射病の総称です。長時間戸外や直射日光にさらされると起こるのが日射病で、長時間蒸し暑い場所にいたために起こるのが熱射病です。どちらも体内の塩分や水分が不足し、その為に体温が急激に上昇して体温調節出来なくなるために脱水症状が起きたりします。

日頃から予防に気を付けて元気に夏を乗り越えましょう。

- ・こまめに水分補給をしましょう。
- ・通気性・吸湿性の良い衣服を着用し、外出は涼しい時間を選び帽子をかぶりましょう。
- ・室内や車内では適切な冷房を心掛けましょう。
- ・食事や睡眠をしっかり取り体調を整えましょう。
- ・帰宅後は手洗いうがいをしましょう。

予防も実践するのはなかなか難しいですね。

頑張り過ぎず、出来るときに心掛けてみてくださいね。

現在のクリニックの感染情報ですが、6・7月に流行期であった手足口病も終息に向かい、おだやかな診療体制となっています。

予防接種の確認・予約も順次受け付けています。

お気軽に声をかけてくださいね。

なかじまクリニック小児科・循環器科



なかじまクリニック小児科・循環器科

