

# ～やつか病院だより～

## 医師診察日変更のお知らせ

2022年4月より医師診療日が変更しました。曜日により診療体制が異なります。

**内科診療日は火・水・土曜に限られますのでご注意ください。**

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00 土曜日は13:00まで	院長 整形外科	森田 整形外科・内科	太田 整形外科・内科	院長 整形外科	久保田 整形外科	院長 小泉(眞) 整形外科・内科
午後 14:00~18:00	院長 整形外科	森田 整形外科・内科	太田 整形外科・内科	院長 整形外科	久保田 整形外科	休診

YATHUKA'S PICTURE



## 自動受付・自動精算機

5月より新たに導入しました  
ご不明な点がございましたら  
お近くのスタッフまでお声がけください

## 7, 8, 9月の休診日予定

- ・7月18日(月) 海の日
- ・8月11日(木)~16日(火) 夏季休業
- ・9月19日(月) 敬老の日
- 23日(金) 秋分の日

ご理解の程よろしく願いたします

## ホームページがリニューアルしました!



アキレス腱の  
ストレッチ

診療に関する最新のお知らせのほかに  
ご自宅でできるエクササイズ動画などを  
随時掲載していく予定です

↓以下のQRコードからアクセスできます↓



スクワットの運動

## 医療法人やつか整形外科内科

〒340-0028

埼玉県草加市谷塚1丁目20-20

☎ 048-928-6218



診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	×	○	○	○	○	○	~13:00
午後 14:00~18:00	×	○	○	○	○	○	×

# 改めて熱中症について知ろう

「令和3年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」によると、、、

## 最も搬送された年代は65歳以上の【高齢者】

◆救急搬送人員の年齢区分別では、高齢者が最も多く、次いで成人、少年、乳幼児の順となっています◆

## 最も搬送に至った場所は【住居】

◆発生場所別の救急搬送人員をみると、住居が最も多く、次いで道路、仕事場、公衆(屋外)の順となっています◆

**！屋内でも気を抜かずに、より一層の熱中症対策を！**

### 高齢者の特徴

- ✓ のどの渇きを感じにくい
- ✓ 暑さを感じにくい
- ✓ 汗をかきにくい(熱がこもりやすい)

自覚なく進行して  
症状が出てくる可能性

### どんな対策が必要？

- 室温のチェック(28℃以下を目安に)
- 喉が渇く前のこまめな水分補給
- 冷所/無理のない範囲で汗をかく運動を

7, 8月に熱中症で救急搬送を受ける方は

6月の3～5倍になります

### 熱中症の初期症状

こむら返り

手足のしびれ

立ちくらみ

めまい

熱中症かも？と思ったら  
“水分補給”  
“身体を冷やして安静に”

### もっと知りたい

### 「状況に応じた水分補給」

運動をするときに手に取ることが多いスポーツドリンクですが、成分は製品ごとに僅かに異なり、大きく分けて2種類に分けられます。1つ目はアクエリアスやポカリスエットといった“アイソトニック(等張)”飲料。塩分や糖質が体液とほぼ等しい濃度で構成されているので、運動前の水分補給に最適です。2つ目はアミノバイタルなどの“ハイポトニック(低張)”飲料。体液よりも低い濃度なので、汗をかいて濃くなった体液を調整するために運動中に飲むのがおすすめです。

濃くなった体液を戻すためなら普通の水を飲めばいいのでは？と思った方もいるのではないのでしょうか。ここで注意しなければならないキーワードが“水中毒”です。低ナトリウム血症とも呼ばれるこの症状は、体液が薄くなりすぎることが原因でめまいや頭痛を引き起こします。しかし、水中毒は1時間に1Lを超えるペースで飲んだ時に発症しやすいといわれており、熱中症対策としてのこまめな水分補給を意識すれば問題になることはありません。何気なく使う水分補給という言葉。今一度調べてみるとまだまだ新しい発見があるかもしれません。