

# 健康通信

2025年6月1日

NO.42

## 熱中症に注意しましょう

### 《感染症の動向》

- 新型コロナウイルス感染症は、韓国で新しい変異株（NB.1.8.1）の流行がありましたが、現在では沖縄県で流行しています。
- 感染性胃腸炎は、保育園や小学校で突然流行しています。今回は「ノロ」「ロタ」ウイルス感染症でなく、「サポ」「アストロ」という同じグループのウイルス感染のようです。
- 百日咳は埼玉県、東京都では減った感がありますが、長崎県では流行しています。

### 《令和7年度検診事業》

- 特定健診・後期高齢者特定健診を行っております。
- 胃がん検診（レントゲン）・肺がん・大腸がん・前立腺がん・もの忘れ検診を行っております。

### 《带状疱疹ワクチン接種》

- 生ワクチン／組み換えワクチンの予約接種を行っております。

### 《休診のお知らせ》

みなさまには、大変ご迷惑をお掛けしますが  
何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。

- 臨時休診 6/14（土） 7/19（土）
- 夏季休診 8/9（土）～8/15（金）（8/16より通常診療）
- 第五土曜日休診 8/30（土）



### 《熱中症とは》

- ・高温、無風のような環境で、体温調節機能が破綻して、体内の水分・塩分などの電解質のバランスが崩れて発症するのが熱中症です。まずは、生あくび、筋肉のけいれん、意欲低下などの症状がみられ、深部体温が上昇して意識障害を起こし、死に至ることもあります。
- ・このような時検査をすると、検尿では蛋白尿、ケトン体がみられ、血液検査ではナトリウム値の低下、クレアチニン値の上昇がみられることがあります。

### 《熱中症を予防するには》

- ・室内においては、エアコン等で室温調整をこまめに行うなどにして、直射日光を遮断して、空気の流れを室内に作ることが大切です。
- ・屋外においては、帽子や日傘を着用して、日陰を利用して、作業や歩行ではこまめな休息を取ることが重要です。
- ・通気性の良い、吸湿性のある衣類をきて、密着性のある重ね着は要注意です。首などを冷たいタオルで冷やすなどの対応が有効です。
- ・そして、一番重要なことは、こまめな水分摂取です。のどの渇きを感じなくても、1時間ごとに100ml程度の水分摂取が必要です。

### 《登坂憲吾（循環器内科専門医）外来診療日》※予定

6/2（月） 6/16（月） 6/30（月） 7/5（土） 7/7（月）  
7/28（月） 8/2（土） 8/16（土） 8/18（月）