

# ひらた医院 NEWS

2016年8月1日  
第207号

夏を乗り切る！

夏本番！日本には四季があるので四季を楽しもう！  
なんて事をこの真夏にはなかなか思えないものです  
ね…。暑い夏だからこそ楽しめるシーンも沢山ありま  
すが、イベントも多く楽しい夏だからこそ気をつけるべ  
き事をいくつかお伝えしたいと思います。日差しのない  
夜のイベントも実は要注意なのです。蒸し風呂状態で体  
を動かしても湿度の関係で汗が出ないので体温が上げ  
りやすく熱中症を発症しやすいと言えます。

とにかく熱中症予防です！大切なのは水分の補給で  
す。何かイベントがあるときには朝からコンディショ  
ンを整える事もとても大切です。十分な睡眠、食事をしつ  
かり摂る、水分はゆつくり少しずつ補給してください。  
塩分の補給も必須です。また、子供さんにも熱中症予防  
の知識をつけてもらうことも大切です。熱中症は、高温  
多湿、風のないところで起こりやすくなります。防具な  
どをつけるスポーツは休憩時に防具を緩めたり外した  
りして防具内の温度を下げましょう。屋外では出来るだ  
け直射日光を避ける。屋内では風通しを良くするなどの  
配慮でかなりの予防になります。体力に自信があっても  
過信しないように。

なってしまうたら、風通しがよく涼しい場所に足を少  
し高くして横になり、体を冷やします。脇の下や頸部を  
しっかりと冷やすのがポイントです。その後、しっかりと  
と水分補給をしましょう。ミネラルや電解質を含んだス  
ポーツドリンクなどが効果的です。熱中症は放っておく  
ととても危険です。応急処置の後、病院にて治療を受け  
て下さい。短い夏をエンジョイするために、準備と対策  
をお忘れなく！

院長 平田 孝浩

ひらた医院は  
医療を通じて  
社会に貢献い  
たします。

**【日曜診療のお知らせ】**  
  
8/28  
内視鏡検査（ご予約）  
午前中の通常診療

**【時間外の対応】** 時間外電話は転送されま  
す。緊急の際にはお電話下さい。出ない時は  
数分おいてかけ直して下さい。又留守録にお  
名前を残して下さい。命に関わる事態の際は  
返信を待たず、救急病院へ向かって下さい。

日	月	火	水	木	金	土
～ H28年 8月 ～						
31 診療	8/1	2	3	4 AM	5	6
7 休診	8	9	10	11 休診	12	13 休診
14 休診	15 休診	16	17	18 AM	19	20
21 休診	22	23 CT	24	25 AM	26	27
28 診療	29	30	31	9/1 AM	2	3
4 休診	5	6	7	8 AM	9	10

- 次回のヘリカル CTは 8/23(火)10時～
  - 胃・大腸の内視鏡検査は毎日行っています
  - 9/17(土)は研修のため休診いたします
- ☆ ☆健康の輪を拡げる運動をしています☆ ☆  
皆さんの周りの大切な方に健康の大切さ、健康管理の重要性をお話ください(^^)

**ひらた医院**  
胃腸科・肛門科・内科・外科  
〒870-1143 大分市田尻 478  
代表 ☎097-548-7616  
診察順番予約専用  
☎097-547-8813  
診療時間：9～18時  
休診：日・祝・木曜午後  
**内視鏡センター直通**  
☎097-576-7618  
  
院長 平田 孝浩  
医学博士  
外科専門医／消化器外科認定医  
平成 14年 7月 1日 開院