

今回の担当は

診療所ドクターリレーエッセイ 「診療所での研修を経て」

岐阜・西濃医療センター 西濃厚生病院 初期臨床研修医 ^{きしもと がいし} 岸本 凱士

はじめまして、西濃厚生病院初期臨床研修医の岸本凱士と申します。普段は西濃厚生病院の救急外来などで勤務しております。「病気だけでなく人も診る」という国の制度で地域密着の研修をするべく揖斐川町に参りました。桜が見頃の4月7日から4週間と短い期間でしたが、谷汲中央診療所といびがわ診療所で外来や訪問診療をさせていただきました。個人的には西濃厚生病院で治療させていただいた患者さんが元気に暮らされている姿を見たことは医師冥利に尽きることでした。患者さまや住民、行政、スタッフの方々にご協力いただき充実した経験をさせていただきました。この経験を生かして、西濃医療圏の医療に貢献していけるように精一杯努めてまいります。

ご覧になられている時には西濃厚生病院に戻っていますが、今年もいびがわマラソンに参加予定です。このシーズンくらいから練習がてらマラソンコースを走りますのでよろしくをお願いします。

最後にお願いです。さまざまな病院の研修医が会議に参加したり、地域医療振興協会の各診療所で働いている姿を見かけたりすることがあると思います。その際、町民の皆さまにおかれましては優しい目で見ていただくと幸いです。

【お問い合わせ】 いびがわ診療所 Tel.22-2000



▲春の華厳寺参道にて



▲左：岸本医師
右：指導医 風呂井医師

◆ 熱中症に気をつけましょう ◆

こんな日は熱中症に注意！

- 気温が高い(28℃以上)
- 風が弱い
- 湿度が高い(70%以上)
- 急に暑くなった
- 梅雨時期の蒸し暑い日

熱中症の症状と対処方法

軽度

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、手足のしびれ、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)、気分が悪い

→ 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて、身体を冷やしましょう。

スポーツドリンク(経口補水液)等を飲みましょう。

自分で飲めない、意識がはっきりしない時は、医療機関への受診必要！

中等度

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う、集中力や判断力の低下

→ 医療機関での診察が必要です。すぐに受診しましょう！

重症

意識消失、けいれん発作、からだ異常に熱い

→ 入院治療が必要です。すぐに救急車を呼びましょう(119番)！

熱中症予防のために

- 天気予報や注意報をこまめにチェックし、温度や湿度に気を配ろう！
- 飲み物や塩あめ等を持ち歩こう！
- 休息をとろう(ぐっすり眠れるよう工夫をしましょう)
- バランスの良い食事を食べよう！
- お互いに声をかけあおう！
- 外出時等、暑さを一時的にしのご場として「クーリングスポット」をご活用ください！
※「クーリングスポット」は、下記の施設で設置しています。
揖斐川町役場、各振興事務所、揖斐川保健センター、揖斐川町立図書館、町内郵便局(11箇所)
詳細は町ホームページをご覧ください。



高齢者・幼児は
特に注意が必要です！

高齢者や幼児は、温度に対する感覚が弱く、体温調節機能が発達していないため、室内でも熱中症になることがあります。また、晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。