



イマコレ ほうとく

Imakore Hotoku



《裏面記事》

- ・ちょっと一息
- ・【室内熱中症】「暑くない、喉も渴かない」の盲点
- ・いつも素敵なお花をありがとうございます
- ・【食中毒警報】にご注意を！

夏の大敵！蜂、マダニ、チャドクガそして暑さ

「夏真っ盛り」といえば、昔は元気ハツラツなイメージの言葉でしたが、今は「危険」という文字がまず頭に浮かんでしまう残念な季節となりました。

今回は、その中でも特に害虫対策についてお伝えします。

蜂 特にスズメ蜂は、急な動きや大きな音に反応するため、遭遇したら静かにゆっくり後ずさりして離れましょう。死骸にも要注意！頭部がなくても腹部の反射で毒針に刺される危険があります。絶対に触れてはいけません。刺されたら、流水で毒を洗い流し、冷却して症状を観察し、全身症状が出た場合は救急車を呼んでください。特に蜂アレルギーがある方はショック症状を起こす危険があるため、周りの人に助けを求めることも大切です。今年はすでにたくさん飛んでいるようです。

マダニ 皮膚の露出は可能な限り避け、袖や、裾からの侵入に注意して下さい。森林内に入る場合は、ダニ忌避剤も有効です。屋外作業後は家に入る前に服をはたいて脱ぎ、すぐシャワーで洗い流して、股の内側など見えにくい部位もよく点検しましょう。もし噛まれたら無理に自分で取らずに医療機関でとってもらいましょう。マダニはセメント物質を出して、皮膚と強く一体化していることが多いのです。刺された後は体調を観察し、発熱や倦怠感があればすぐに受診して下さい。マダニが媒介するSFTS（重症熱性血小板減少症候群）は命に関わる重篤な感染症で、県内でも昨年、死亡例が報告されています。

チャドクガ 8－9月は第2の繁殖期、茶葉、椿、ミカン等、肉厚の葉の裏に幼虫の塊がいることが多いです。絶対触らず、枝ごと切り取って焼いてしまうのが一番です。わずかな振動で飛び散る毒針毛は、皮膚につくと激しいかゆみを伴う湿疹を引き起こします。搔くと毒針毛がさらに飛び散り、広範囲にたかれたような湿疹がおこります。チャドクガに触れたら衣服も同時に捨てろというほどです。

最後に、連日ニュースでも報道されているように**暑さ**対策は最も重要です。実際、近隣地区でも熱中症で亡くなられた方が出ています。早めの休憩、水分補給で、暑さ対策を怠りなくこの夏を乗り切りましょう。

所長 松島 康



報徳診療所

〒519-2505 大台町江馬127

TEL:0598-76-1133



ちょっと一息

中村 真弓（看護師）



私は読書が好きです。ジャンルは無く、気になった内容の本を読んでいます。
最近、「変な家」「変な絵」「三重県津市西区平山町3-15-7」等、
変わった題名の本を読みました。不思議なミステリー的な内容でした。
ちょっと気になった方は読んでみてください。

『三重県津市西区平山町3-15-7』
大舟 KADOKAWA

【室内熱中症】

「暑くない、喉も渴かない」の盲点

熱中症の約半数は、「自宅」で発症しています。室内は、気づかないうちに熱中症の危険がある温度まで上昇していることがあります。

子供は体温調節機能が未発達であり、高齢になると暑さや喉の渇きを感じにくくなります。元気な現役世代でも、仕事や家事に集中していると脱水に気づかないことは珍しくありません。

ご自身はもちろん、家族や周りの方と声をかけ合いながら、こまめな水分補給と適切なエアコン使用を心がけましょう。



いつも素敵なお花を ありがとうございます

当診療所の玄関を飾る季節のいけ花は、地域の「ある方」からの頂き物です。

色鮮やかなお花は、患者さんや職員の心を優しく癒してくれます。

来所の際は、ぜひ足を止めてご覧ください。



【食中毒警報】にご注意を！

高温多湿な時期は食中毒が発生しやすくなります。当診療所では、食中毒警報が発令された際は掲示板でお知らせしています。



ご家庭では、予防の3原則 原因菌を「つけない・ふやさない・やっつける」を徹底して、食中毒を防ぎましょう。

- ・つけない
調理前や生肉を触った後は丁寧に手洗いを
- ・ふやさない
食材を温室で放置せず、すぐ冷蔵庫へ
- ・やっつける
中心部までしっかりと加熱調理する

今月の外来担当表

報徳診療所

	月	火	水	木	金	0598-76-1133 受付時間
内科	増井	松島	増井	松島	増井 松島※	午前 8:30 ~ 11:30 ※第2金曜 増井 → 松島
	松島	松島※	松島	増井	増井	午後 13:30 ~ 16:30 ※毎週火曜 ~ 16:00
	松島	—	松島	—	増井	時間外（救急のみ） 17:00 ~ 18:00
眼科	第1・3火曜					9:30 ~ 11:30 三重大学
整形	毎週 金曜					14:30 ~ 16:00 三重大学

大杉谷診療所

	月	火	水	木	金	0598-78-3021 受付時間
午前	なし					
午後	増井	—	—	—	—	診療時間 13:30 ~ 14:15
						往診 14:15 ~ 15:00

○往診のない日は、引き続き診察します。
往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。