

病院だより

西伊豆健育会病院



第5号

ICLS講習会を開催しました



ICLSとは突然の心停止に対する最初の10分間の対応と適切なチーム蘇生を学ぶ救命処置のコースです。当院では、皆様に質の高い医療を提供できるよう日々努力しています。



熱中症警戒アラートって何だか知っていますか？

「熱中症警戒アラート」は危険な暑さが予想された場合、熱中症への警戒を呼びかけるための情報で、前日の午後5時ごとと当日の午前5時ごろの2回発表されます。

熱中症予防はどうするのが良い？

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

屋外では 日傘や帽子を使用したり、日陰に入ってこまめに休憩を取ったりするようにしましょう。また、天気の良い日は、日中の外出をできるかぎり控えましょう。



室内では 扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。また、遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用することもおすすめです。

屋内屋外ともに 通気性のよい吸湿性・速乾性の衣服を着用し、屋内屋外ともに、通気性のよい吸湿性・速乾性の衣服を着用し、保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やし体に熱がこもらないようにしましょう。また、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

応急処置でたいせつな3つのポイント

1. 涼しい場所へ移動しましょう まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう
2. 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう 衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう
3. 塩分や水分を補給しましょう



軽症であっても、応急処置でよくならない場合は受診しましょう

問い合わせ先

西伊豆健育会病院

代表番号 : ☎0558-52-2366

医療連携室 : ☎0558-52-2626