



今年も、暑い夏がやってきました。熱中症は病気ではなく、水分をとること、部屋を涼しくすること、休息をとること、栄養をとることなどで防げる気象災害です。

環境省は熱中症予防のため「5つの声かけ」を呼びかけています。5つの声かけを実践しましょう。

① 温度に気を配ろう
今いるところの温度、これから行くところの温度を温度計や天気予報で知るようしましょう。

② 飲み物を持ち歩こう
いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。

③ 休養をとろう
寝苦しい夜は空気の通りを良くしたり通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。

④ 栄養をとろう
バランス良く食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

⑤ 声をかけあおう
家庭内や近所で「水分とってる?」「すこし休んだ方がいいよ」など声をかけ合しましょう。「水分とってる」「ちよつと、ひと涼みしませんか」と声をかけあうことで、熱中症から命を守りいい夏にしましょう。

MERS 流行地域へ渡航される方へ



MERSが韓国で発生しており、海外渡航時や国内の発生防止に注意してください。

渡航前：糖尿病や慢性肺疾患などの持病がある方は、感染症にかかりやすいので、かかりつけ医に相談し渡航の是非について検討してください。また現地の最新の情報を検疫所や外務省海外安全、在外日本国大使館ウェブサイトなどで確認してください。

帰国時：MERS発生地域から帰国された方で、発熱やせきなどの症状がある方は、入国時に検疫所の健康相談室へお立ち寄りください。帰国後14日以内に、発熱や咳などの呼吸器症状がみられた場合、最寄りの保健所に電話相談してください。医療機関を受診する場合には、感染を広げないためにマスクを着用し、保健所や医療機関の指示に従ってください。

<中東呼吸器症候群(MERS)とは>

MERSは中東地域で発生した呼吸器症候群でコロナウイルスによる感染症です。主な症状は、発熱、咳、息切れ等ですが、下痢などの消化器症状を伴う場合もあります。潜伏期間は2日～14日程度。人がどのようにしてMERSに感染するのか、まだ正確には分かっていません。

予防対策には、手洗いを行ってください。咳やくしゃみなどの症状を示している人との接触はできるだけ避け、マスクを着用してください。

＋休日当番医・院外薬局

月	日	当番医	薬局
7月	19⑥	のぞわ内科クリニック (三春町) ☎61-1500	ルビー調剤薬局 (三春町) ☎62-4848
	20⑦	東部台こどもクリニック (田村市船引町) ☎81-2580	コスモ調剤薬局東部台店 (田村市船引町) ☎81-2205
	26⑥	総合南東北病院附属滝根診療所 (田村市滝根町) ☎78-2442	オリオン薬局 (田村市滝根町) ☎68-1455
8月	2⑥	総合南東北病院附属大越診療所 (田村市大越町) ☎79-2121	
	9⑥	石川医院 (三春町) ☎62-2630	

※電話確認の上、受診してください。詳しくは「福島県総合医療情報システム」の「休日当番医検索」をご覧ください。
<http://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>

●田村地方夜間診療所 (田村市船引町船引字源次郎 福祉の森公園 地内) ☎ 81-2233
受付時間：午後7時から午後9時30分まで (④から⑥まで) ※土日祝祭日、お盆、年末年始は休診となります。
※入院や手術を必要とする二次救急疾患、生命に危険が及ぶような三次救急疾患には対応していません。

●こども救急電話相談 受付時間：19時から翌朝8時まで (年中無休) ☎ 024-521-3790
詳しい情報は、「こどもの救急についてのホームページ」をご覧ください。
http://www.cms.pref.fukushima.jp/pcp_portal/contents?CONTENTS_ID=27667