

コロナだけじゃない 熱中症にご注意を!

蒸し暑い日や、風が弱く気温・湿度が高い日は、体温調節がうまくできなくなり、熱中症にかかりやすくなります。また、室内にいても熱中症にかかることがあります。適切な予防法を知り、熱中症を防ぎましょう。

保健相談所
問合せ 【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、石神井☎3996-0634、大泉☎3921-0217、関☎3929-5381】

主な症状

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、多量の汗、吐き気、頭痛などがあります。特に意識がない、けいれん、高熱、まっすぐ歩けないという症状がある時は救急車を呼びましょう。

このような方は注意

高齢者、乳幼児、持病(心臓疾患や糖尿病など)のある方、肥満の方、屋外で長時間作業や運動をする方、閉め切った室内でエアコンをつけない方など。

今年はマスクによる熱中症に注意!

マスクをつけることにより、体内に熱がこもりやすくなったり、マスク内の湿度が上がって喉の渇きを感じづらくなったりする可能性があるため注意しましょう。 ※屋外で人と2m以上の距離を確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。



予防のポイント

- 室内でもこまめに水分(糖分が入っていないお茶など)を取る。たくさん汗をかいた時は塩分補給も忘れずに行う
- 外出時は、日傘を使ったり、帽子や通気性の良い衣服を身に着けたりする
- 炎天下や、風通しが悪い場所での運動や作業は控える
- 睡眠・栄養をしっかり取って、体力を維持する
- 我慢せずにエアコンや扇風機を活用する



デング熱・ジカウイルス感染症にご注意を

暑さとともに蚊の発生もピークを迎え、10月ごろまでは注意が必要です。日頃から自分でできる蚊の発生対策を心掛けましょう。

有効なワクチンがないので、蚊に刺されないための対策を

デング熱・ジカウイルス感染症とは?

感染した人の血を吸った蚊が、他の人の血を吸うことで広がる病気です。全ての人が発症するわけではありません。

デング熱

症状は38度以上の発熱や激しい頭痛、関節痛、筋肉痛、発疹などで、1週間程度で回復します。ごくまれに重症化することがあります。

ジカウイルス感染症

症状は軽度の発熱や発疹、結膜炎、関節炎、頭痛などで、症状が軽いため気づきにくいことがあります。

妊娠中のジカウイルス感染と胎児の小頭症との関連が示唆されていることから、妊婦や妊娠の可能性のある方は、流行地への渡航を控えてください。

ボウフラ(蚊の幼虫)の発生場所をなくす

ボウフラは少量の水たまりがあれば生息できます。家の周りの水たまりをなくしましょう。

蚊に刺される機会を減らす

樹木の剪定や草むしりなどをして、蚊が潜む場所を減らしましょう。

都や区の取り組み

都と区は、石神井公園や光が丘公園、豊玉公園、こどもの森緑地、さくら公園、武蔵関公園で蚊のサーベイランス調査(監視調査)を実施します。調査結果は、区ホームページでご覧になれます。

また、区では、感染症が拡大する恐れが生じた場合に、速やかに駆除などの対応ができる体制を整えています。

問合せ デング熱・ジカウイルス感染症について…感染症対策係☎5984-4671
蚊の発生予防や駆除について…環境衛生監視担当係☎5984-2485

6月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、診療内容や診療体制を変更する場合があります。事前に各機関へ電話で確認してください。

▶問合せ:地域医療課☎5984-4673

●休日急患診療所

場所	受付日時
小児科 練馬区夜間救急こどもクリニック (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科専門医が診療。	平日の20:00~22:30 土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30、18:00~21:30 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
内科・小児科 練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30、18:00~21:30 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
石神井休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階)☎3996-3404	日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30 ※当日、電話で要予約。
歯科 練馬歯科休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30 ※当日、電話で要予約。

●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。

▶診療時間:日曜・祝休日の午前9時~午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●テレホンサービス

- 東京消防庁救急相談センター
「救急車を呼ぶべきか迷ったら・・・」
携帯電話など ☎#7119
ダイヤル回線 ☎3212-2323
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎5272-0303(毎日24時間自動応答)
- 東京消防庁救急病院案内
練馬消防署 ☎3994-0119
光が丘消防署 ☎5997-0119
石神井消防署 ☎3995-0119

●休日施術当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。

▶施術時間:午前9時~午後5時

7日(日)	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
14日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	仁愛堂前田整骨院(春日町4-16-21)	☎3970-0550
	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
21日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
28日(日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	中島整骨院(土支田1-31-11)	☎5755-3828
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789