

## ほほえみ お知らせ版

### \* こびらい生協診療所 外来診療体制【2023年9月～】

\*月初めには、保険証を必ずご提示ください。

\*午前の診療は予約制です。当日でも空いているお時間でおとりできます。ご都合の良い日をお電話下さい。電話予約受付は、8:45～です。無料低額診療事業実施医療機関です。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
◇午前診◇ ※予約制 受付 8:30 ～12:00 診察開始 9:00～	富田ふじ子	金城 明 西澤寛貴	富田ふじ子	金城 明 整形 宮原健一郎	金城 明 西澤寛貴	第1 福永康智 第2・4 金城明 第3 西澤寛貴
	エコー	第2・3・4 エコー	エコー 胃カメラ	第1・3・4 エコー		第2・3 エコー
◇訪問診療 13:30～	西澤寛貴	第2・4 山本 卓	第1・3 金城明 第2・4 西澤寛貴	金城 明	山本 卓	
◇夜診◇ 受付 17:30 ～20:00 診察開始 18:00～	代診医	休 診	福永 康智	休 診	金城 明	休 診
					エコー (月1回)	

## お知らせ版



### 《熱中症にご注意を！》

熱中症は高温多湿な中で体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることによって起こります。

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・こむら返りといった軽い症状の場合は、涼しくしながら水分等を補給して改善するか様子を見てください。改善しない場合や頭痛・吐き気（嘔吐）・倦怠感・発熱といった中等度の症状がある場合は受診してください。なお、高熱（概ね40℃前後）・意識障害・運動障害などの重い症状がある場合やそもそも意識が無い場合は、命に関わりますので救急車を呼ぶなどして速やかに病院へ受診してください。



人は高齢になると体温の変化に気づきにくくなります。エアコンを毛嫌いせず、暑さに強いと過信せず、エアコンや扇風機を適切に使用しましょう。また、子供はよく汗をかきますが、遊ぶことに夢中で水分補給をおろそかにしがちです。のどの渇きはすでに脱水が進んでいる証拠ですので、のどが渴く前にこまめに水分補給を行いましょう。まだまだ猛暑の日が続きます。日中の外出はできるだけ避けて、どうしても出なければならないときは日傘をさす・帽子をかぶるなどして、日差しや暑さを防ぐ工夫をしましょう。みなさん、例年以上の酷暑ですが、この夏をどうか安全に乗り越えてください。

しが健康医療生活協同組合  
こびらい生協診療所

〒520-3034 栗東市小平井3丁目2-25  
Tel 077-553-9696 Fax 077-553-9759

## 無料法律相談

しが健康医療生活協同組合員対象

2023年9月13日(水)

時間は14時～16時で。お1人30分程の時間を予定。事前予約が必要ですのでお電話でご確認を。

連絡先

☎077-574-8522

お気軽にご相談ください

## 何でも相談会

9月は15日(第3金曜日)

10時～12時

場所 こびらい にじの家サロン

=しが健康医療生協、草津生健会 共催=