

# みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番17号 ☎086-237-4133

木曜日の診療開始！  
診療時間 8:00～12:30

LINEでお得なクーポン  
配信！登録はコチラ⇒



暑い夏真ただ中。しかし、新型コロナウイルス（以下新コロと略）との戦いは続いています。

## 当院では新コロだけでなく**感染症対策にウェブ問診を導入します。**

ウェブ問診とは、スマホで入力する問診票です。感染症対策として2つの大きなメリットがあります。

1.紙の問診票や筆記用具といった物品の受け渡しがなく接触による感染を予防できる。

2.待合室でなくても入力でき、待合室が混み合うのを防げる。いわゆるソーシャルディスタンスの確保が容易になる。

待合室が混み合うのを防ぐため、当院ではドクターキューブによる順番予約をとって受診していただくことをお願いしております。3密予防に予約番号の5番前までは車で来院された方は車内で待機していただくお願いをしているのですが、この順番予約をとったらそのままウェブ問診の画面に進むことができます。

ウェブ問診は紙の問診票以上により詳しく患者さんのお悩みをうかがうことができるので患者さんの望まれる診療を実現するツールとしても非常に有効ではないかと考えています。皆様のご理解ご協力よろしく申し上げます！



**みやはら耳鼻科 公式チャンネル**

**耳鼻咽喉科専門医が  
日常に役立つ情報を配信中！**

## マスク着用で熱中症は要注意

新型コロナウイルス感染症対策として、夏場はエアコンを使うにしても、窓を開放させたり換気扇での喚起をしていく必要があります。そうすると室温が高めになりやすく、マスクをしていくと普段よりも熱中症予防に気を使っていけないといけません。

暑い時にマスクをつけると心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、体に負担がかかりやすいです。また、水分摂取がおっくうになりやすいのでのどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしたり、周囲の人と十分に距離をとれる場所でマスクを外して休憩するのもいいでしょう。外出はできるだけ暑い日や暑い時間帯を避けるようにしましょう。

夏場に困るのが、熱が出るのは新コロも熱中症も同じということです。ただ、症状の出方に違いがあります。新コロは息の通り道（呼吸器）に住み着くので、発熱以外に咳、鼻水、鼻づまりといった症状があります。対して熱中症はいろいろな症状がおこります。頭痛、めまい、吐き気。さらには体のだるさ、高い熱、大量の汗、筋肉痛。新コロと比べると全身の症状といった感じです。

そして新コロも怖いですが、熱中症もひどくなると命を落とします。まず気を付けるべき点は「カンカン照りの屋外」だけでなく、「湿度の高い蒸し暑い屋内」でもおこるといことです。

症状ではひどくなると「意識がもうろう」としてきます。こうなったら、即救急車を呼びましょう。そして救急車が来るまでの間は「クーリング」です。服をゆるめ、体に風が通りやすくして、氷やペットボトルで冷やす。冷やす時はまずおでこをひやしましょう。これは熱で頭の中にある脳がダメージを受けないようにするためです。そして次に大きな血管が通っている、首筋やわきの下や足の付け根を冷やしましょう。

こうすると血液を冷やすことで血液が全身を巡って、全身も冷やしてくれます。

マスクをつけての外出では熱中症を予防するために、帽子や速乾性の服、さらに凍らせたペットボトルがお勧めです。

**のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給しましょう(^.^)/**

花粉症や鼻炎だけでなく、のどの痛み・鼻水・咳もOK！

スマホでオンライン診療ができます♪♪

詳しくはこちらから👉👉👉👉👉👉👉

