

小児科だより 7月号

2026年7月号 和歌山生協病院 小児科



暑さになれる習慣を

暑さに体が慣れる「暑熱順化」は、熱中症を防ぐためのもっとも基本的で効果的な対策です。人の体は、汗をかく量や体温調節の仕組みを少しずつ変化させながら暑さに適応していきますが、この準備には1~2週間ほどかかります。そのため、気温が急に上がる前から意識して体を慣らしておくことが大切です。

具体的には、軽いウォーキング・自転車・ストレッチ・入浴（ぬるめ～やや熱め）など、日常生活の中で軽く汗ばむ程度の活動を取り入れると効果的です。最初は10~15分程度から始め、体調に合わせて少しずつ時間を延ばしていきます。汗をかくと水分と塩分が失われるため、活動前後の水分補給は必ず行いましょう。

特に注意が必要なのが7月上旬です。この時期は梅雨明け前後で湿度が高く、急に真夏日が増えるため、体が暑さに追いつかず熱中症が増える時期です。まだ暑熱順化が十分でない状態で長時間の外出や運動をすると、体温が急上昇しやすく危険です。外での活動は短時間から始め、日陰を利用し、休憩を多めにとることが重要です。

暑熱順化が進むと、汗が出やすくなり、体温が上がりにくくなるため、夏の外遊びや通学、部活動がぐっと楽になります。無理のない範囲で少しずつ体を暑さに慣らし、安心して夏本番を迎えられるよう準備していきましょう。

カンガルー広場のお知らせ

和歌山生協病院小児科では、保護者の方を対象にした「カンガルー広場」を開催します。8月20日（木）午後2時~3時30分で、「子育ての極意~神経発達症の診療経験から~」（佐藤医師）というテーマで行います。参加の申し込みは、和歌山生協病院小児科の専用電話回線073-471-8178までお願いします。お電話は、平日の午後1~4時までの時間で行います。

7月の診療体制について

	月	火	水	木	金
午前 8:00-11:00	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤*2 細部*2	佐藤
午後	神経発達*1	アレルギー*1 小児リハ*1	神経発達*1 アレルギー*1		予防接種*1
夜間 16:00-18:30	佐藤		細部		佐藤

*1：すべて予約外来（事前予約が必要） *2：佐藤医師（8:00-10:00）、細部医師（10:00-11:00）

*土曜日は電話での事前予約診療のみ（月に1回程度）；受診希望される場合には事前にお電話ください。

7月の診療体制の変更について

7月16日（木）細部医師休診

7月31日（金）午前診療 休診

7月31日（金）夜間診療 細部医師

