

# 雲南サロン「陽だまり」

第173号 R4. 7. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



なんともいえない暑い日が続いていますね。この先が思いやられます。実は私、不覚にも熱中症になってしまいました。

25日に静脈注射と点滴をしてもらいました。22日の夜は眠れなくて何度もトイレに起きましたがたいして出ないのです。そして、23日、24日から疲労感・倦怠感が出てきました。食欲もなくなりました、全くです。

立っている、起きているのがつらくてごろごろ横になりたい。頭痛とかはありませんでした。

水分補給、塩分補給はしているつもりでした。二日間なんとかなるのではと思っていましたが、やはりおかしい?とかかりつけ医に行きました。血圧高め私ですが、計ると上が104、下が64と今までに目にしたことのない数値でした。ふらふらする訳ですよ。食前、食後の薬も出ていますので、少しずつは食べれるようになっていました。

日に日に元気になりつつあります。どこで熱中症になるかわかりませんが、本当に気がついていないと怖いです。

これから夏本番です。皆様もお身体大切にしてお過ごしください。

## 雲南サロン陽だまり

7月のサロンは中止します

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



## ☆げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩のご案内☆

◆7月の公楽歩は、安心安全の為に中止します。

場所：島根大学医学部附属病院内  
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は  
第2・第4木曜日  
雲南保健所内にて開設中  
\*ただいまお休み中\*

### 《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689  
島根県雲南保健所 平田 TEL(0854)42-9666  
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095