

奥沢病院 公開講座

参加費
無料

熱中症と 水分補給について

～正しい知識で暑い夏を元気に乗り切りましょう～

暑さが厳しくなる季節に備え、熱中症の予防と適切な水分補給について、わかりやすく解説します。



日時

2026年 7月11日 土
13:30～



会場

奥沢病院 1階待合室



講師

奥沢病院 院長
内田 潤一



対象

地域住民の皆さま

わかりやすく
お話しします！
お気軽にご参加
ください！



講演内容

- ✓ 熱中症とは？
- ✓ 正しい水分補給のポイント 等
- ✓ 熱中症の症状と予防方法
- ✓ 高齢者が特に気をつけること
- ✓ 熱中症が疑われた時の対応 など



熱中症を防ぐために

- 💧 のどが渇く前にこまめに水分補給を！
- 🌀 室温を適切に調整し、涼しい環境を保ちましょう！
- 👒 外出時は帽子や日傘で直射日光を避けましょう！
- ☂️ 無理をせず、体調に合わせて行動を！

お問い合わせ

奥沢病院 地域連携室

☎ 03-5701-7788



主催：奥沢病院