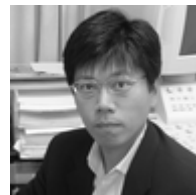




## 熱中症にご注意を



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

今年の梅雨は少雨で日差しが厳しかったですが、梅雨明けと同時に更に辛い酷暑となりました。皆さん如何お過ごしでしょうか？

夏になると、あちこちで熱中症に対する注意喚起が出されます。そもそもどうして熱中症が危険なのかご存知ですか？熱中症は、気温が高い場所や湿気が多い場所に長時間いると起こります。大量に発汗しても水分補給しなかったり、涼しい場所に移動しなかった時に起こります。通常、私達の身体は「暑い」と感じると、体温調節機能が働き汗が出ます。汗をかくことで、体内の熱を身体の外へと逃しているのです。しかし、汗が出ているのに水分が補給できないと脱水症状を起こしてしまいます。これが更に悪化するとけいれんや意識障害を来します。熱中症の症状は、脱水症状だけではありません。重症になると、汗による体温調節機能が働かなくなり、体温が異常に上昇した結果、細胞が変性・破壊され、多臓器不全から死にいたりします。

特に、乳幼児と高齢者は熱中症になりやすいとされています。汗腺が少なく汗が出にくいということに加え、体温調節機能が低下しているため体温が上昇しやすいからです。さらに、暑さや喉のかわきを感じにくい高齢者は、寒さが苦手とってエアコンを使用せず水分補給も少ないため危険です。自宅に居ても、熱中症になる場合があるのでエアコンは28℃程度に設定して、「これ以上は室温が上がらない」状態にしておいてください。エアコンは点けた直後が電気を食うため、On-Offを繰り返すよりも、1日中点けっぱなしの方が却って電気代はかかりません。また、乳幼児も自分で暑さを訴えることができないため、ぐったりして初めて気づかれることがあります。ベビーカーを利用する場合、真夏にはアスファルトの照り返しが強く60℃近くになるため、直射日光以外にも照り返しの対策が必要です。大人と比べて地表に近い高さであるベビーカーは、実は非常に危険なのです。

熱中症には、下記の4つのタイプがあります。

1. 熱失神 原因：熱を体外に逃そうとして皮膚の血管が広がり、その分脳への血流が減る  
症状：めまい・冷や汗・一過性の意識障害など
2. 熱けいれん 原因：汗をかいた時に、「塩分」補給をせず水分だけ取ったため、血液の塩分濃度が低下する  
症状：手足のけいれん・筋肉痛・足がつるなど
3. 熱疲労 原因：大量の汗をかいているのに水分補給ができない  
症状：全身の倦怠感・吐き気・嘔吐・頭痛など。体温上昇は「40℃以下」
4. 熱射病 原因：脱水症状の悪化や体温調節機能が働かないため  
症状：「40℃以上」の体温上昇・発汗停止・意識障害・全身の臓器の障害

熱射病は死に至ることもある危険な状態で、熱疲労は熱射病一步手前とされています。熱失神・熱けいれんの時点での早めの対応が必要です。早急な手当が必要になるため、熱疲労、熱射病が疑われた場合には「救急車」を呼びましょう。熱中症は、涼しい場所に移動する・日傘や帽子を利用する・水分補給をこまめにするといった予防対策が間に合わなくても、いち早く熱中症だと気付いて対処すれば（裏面へ続く→）

重症にならずにすみます。そのために、熱中症のサインを知っておきましょう。

- ・口が強く渴く
- ・めまい・立ちくらみがする
- ・生あくびが頻発する
- ・頭痛
- ・吐き気や嘔吐がある
- ・手足のけいれんが出る
- ・身体がだるくなる
- ・まっすぐに歩けない
- ・汗が出過ぎたり、出なくなったりする
- ・意識がなくなる、混濁する

何かおかしいと気付いたら、応急処置としてまず涼しい場所に移り、水分補給をしてください。熱失神や熱疲労では脳に血液が回りにくい状態になっているため、休ませる時は「横になって」頭よりも足を高くしましょう。

また、汗をたくさんかくと水分だけでなく塩分も失われます。激しく汗をかきそうな時は、「汗をかく前から」塩分が入ったものを飲むようにしましょう。ただ、スポーツドリンクには糖分が多く入っているのであまりお勧めしません。ペットボトル500mlあたり1.5g(小さじ1/3程度)の食塩を入れて飲むのが良いでしょう。

### 【ふなもとクリニック エコー検査・食事相談予定】

#### 8月の予定

エコー検査	井上先生	5(土) 轡・19(土) 轡・26(土) 轡・31(木) 轡
	杉山先生	4(金)・18(金)・25(金)
	池田先生	8(火)・22(火)
	山本先生	5(土) 轡・10(木) 轡/轡

食事相談 宮本管理栄養士 21(月)



#### 9月の予定

エコー検査	井上先生	未定
	杉山先生	1(金)・8(金)・15(金)・22(金)・29(金)
	池田先生	12(火)・26(火)
	山本先生	未定

食事相談 宮本管理栄養士 4(月)



## ☆保険証提示のお願い☆



保険証が変更(負担割合変更も)になった場合は、変更後最初受診時には、月の変わり目に関係なく必ずご提示下さい。

また、月1回の保険証提示にもご協力下さい。宜しくお願い致します。



- ◆ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町7-13 tel.0798-81-1192
- ◆ふじもとクリニック 〒663-8165 西宮市久保町7-35 レインボー酒蔵通1F tel.0798-42-7692
- ◆居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション ふくろう 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町6-20
- ◆訪問看護ステーション・デイサービスセンター tel.0798-40-9500(代表) 0798-49-7670(デイ直通) tel.0798-45-5066(訪問看護直通)