



## 猛暑にご注意！

～熱中症から身を守るのは自分です～



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

連日の酷暑が続いていますが、如何お過ごしでしょうか？先日、総務省から、7月24日までの熱中症による全国の死者数が94人に上り、また熱中症による救急搬送数も2万2647人で過去最多を記録したと報告されました。温暖化の影響でしょうか？連日猛暑が続き、「命の危険」が高まっている状況が明らかになっています。また、年代別にみると、高齢者が全体の46%にあたる1万525人と最も多く、18歳未満は17%にあたる3953人で、発生場所別では住居が全体の42%にあたる9462人と最多で、ほかは道路（13%）や仕事場（12%）でした。

今回は、そういった危険な熱中症についてまとめてみたいと思います。

### ①熱中症の起きる条件

基本的に、日差しの強い中であっても、「いつものような」お買い物や通勤の歩行程度を含めた日常生活では、「夏バテ」にはなっても熱中症にはなりません。寝不足や食事抜き、風邪気味、老人や小児といった潜在的にコンディション不良の方が、高温多湿下での作業・労働に従事し、「その人のその時の耐久時間」以上継続した場合に出現します。あの元気な高校球児であっても、下痢や風邪だったら軽い体操程度でも倒れる可能性があります。冷房が苦手な高齢者は、よく扇風機を使われていますが、出来れば酷暑では「日中は28～29度、夜は29～30度」で結構ですので、「その温度以上には上げない」設定での冷房（注：「除湿」ではない）をお勧めします。電気代も、点けたり消したりするよりも「入れっぱなし」の方が「安く」なります。夏バテと熱中症は混同しないでくださいね。

### ②症状（中等症から重症には、直ちに救急車を呼んでください！！）

軽症：めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気、等

中等症：頭痛、嘔気、嘔吐、倦怠感や虚脱感、等

重症：体温が異常に高い、まっすぐ歩けない、呼びかけに反応しない、等。

### ③予防と対策

・シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

「水分を」こまめにとる、「塩分を」ほどよく取る、「睡眠環境を」快適に保つ、普段から「丈夫な体をつくる」。

・日々の生活の中で、暑さに対する工夫をする

「気温と湿度」をいつも気にする、「室内」を涼しくする、「衣服」を工夫する、「日ざし」を避ける、「冷却グッズ」を身につける。

・特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

「飲み物」を持ち歩く、「休憩を」こまめにとる、「熱中症指数」を気にする。

・熱中症にならないための上手な水分補給、塩分補給の方法とは

熱中症予防法としては、こまめな水分補給が必要です。しかし、状況によっては水分補給だけだとかえって症状を悪化させることもあるので注意が必要です。特に、高温多湿の屋内外で30分を超える長時間の労働やスポーツなどにより汗を大量にかくと、体内の水分とともに「塩分やミネラル」も奪われてしまいます。そこに水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなり、様々な熱中症の症状が出現しやすくなるため、塩分もまめに補給することが重要です。（裏面へ続く→）

手早く塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンク（ポ○リス○ット・ア○エ○アス・○S-○等）による水分補給が良いと思われていますが、実は肝心の「塩分」が少なく、炎天下のゴルフ・野球や屋外作業時での熱中症予防には却って「逆効果」です。更にいうと「塩飴」もあまり効果ありません、あれは単なる飴です（以上、関係者さんゴメンナサイ）。それこそ、塩を舐めながら・梅干（昔ながらの塩辛い）を食べながら、麦茶をたっぷり飲んでおくのがおススメです。先程のスポーツドリンクは、「夏バテ」には効果ありますが、糖質が多く浮腫んだり太ったりするので、「夏バテ予防」にはカロリーオフ（糖質ゼロ）を少しずつ飲んで下さいね。夏は麺類・冷菓・ジュースが多くなりがちですので、熱中症予防に夢中になりすぎて糖尿病・肥満の悪化や血圧上昇しないようご注意ください。また、夏バテには「清暑益気湯」「補中益気湯」等の良い漢方薬がありますので、心配な方は是非ご相談ください。

とはいっても、まず最も大切なのは、高温多湿の場所には近づかない事です。そして、熱中症の症状が出かけたら、「直ちに」涼しい所に移動して、体を冷やして、水分・塩分補給を行うことが必要で、更には状況に応じて「直ちに」救急車を呼ぶことも必要です。

## 【ふなもとクリニック エコー検査予定】

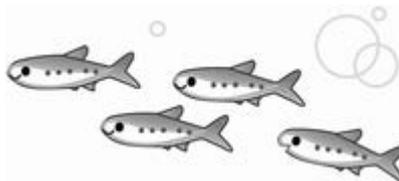
### 8月の予定

井上先生 4(土)午後・18(土)午後・30(木)午後  
 杉山先生 3(金)・10(金)・17(金)・24(金)・31(金)  
 池田先生 28(火)  
 山本先生 9(木)午前/午後



### 9月の予定

井上先生 未定  
 杉山先生 7(金)・14(金)・21(金)・28(金)  
 池田先生 11(火)・25(火)  
 山本先生 未定



## 採血後は、しっかり押さえましょう！

採血した後は、血管に刺した針の跡から血液が滲んでこなくても5分間程度は、押さえつけて止血します。針を刺した跡を、揉んだり、圧迫する時間が短いと血液が滲みでてくる場合があります。圧迫止血が不十分だと採血したところが青くなったりすることもあります。当院では、針を抜いた跡にバンソウコウを貼り、止血ベルトを巻かせていただいています。

止血ベルトは5分間程度したらはずして受付にお渡しください。止血ベルトを巻かれない方は、5分間程度、採血したところを揉まずにしっかり押さえつけていただきますようお願いいたします。バンソウコウは、帰宅後には外してください。長く貼っておくとかぶれることがあります。



当日は、採血された腕の方で重い荷物を持つことは、避けてください。袖まわりのきつい洋服を着用されている時は、採血後、血液が漏れやすくなります。ご注意ください。

ふなもとクリニック看護師 今西

- ◆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)