

敬愛クリニックたより

平成28年7月

徐々に夏日が増えてきました。熱中症を取り上げます。

熱中症に気を付けましょう！

熱中症とは

気温や湿度が高い環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の熱を体外へ放散しにくくなり、体温を調節できなくなることで起こる症状や障がいを行います。

症状と対処法

軽 めまい 立ちくらみ 気分が悪い 筋肉痛(こむら返り) 汗がとまらない	→	・涼しい場所へ避難する ・衣服をゆるめ、体を冷やす。 ・水分、塩分を補給する。 ※症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。
中 頭痛 吐き気、嘔吐 虚脱感 倦怠感	→	・軽度の時の処置に加え、足を高くして水や氷で積極的に体を冷やす。(首筋、脇の下、足の付け根等) ※自力で水分補給ができない時はすぐに救急車を要請しましょう。
重 意識がない、けいれん 体が熱い 呼びかけに対し返事おかし まっすぐ歩けない、走れない	→	・すぐに救急車を呼ぶ。 ・救急隊が到着するまでは、涼しい場所へ避難させたり、水や氷で体を冷やすなどの応急処置を行いましょう。

熱中症予防のポイント

水分・塩分補給	のどが渇かなくてもこまめに水分補給。汗をかいた時は塩分も一緒に。
外出	暑い日は決して無理をしない。涼しい場所で適宜休憩。
服装	通気性の良い服選び。帽子や日傘で直射日光を防ぐ。
体調管理	日頃から適度に運動をして汗をかき、暑さに慣れておく。 バランスのよい食事と十分な睡眠。
室内	無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用。 温度、湿度を確認。



高齢者の方へ

暑さや喉の渇きに気付きにくくなっています。また、体温調節機能が加齢とともに低下するため、体に熱がたまりやすくなっています。特に注意し、予防しましょう！

今月の風景

梅雨はジメジメしていて外出も億劫になりますね。しかし、梅雨だからこそ美しいアジサイを楽しむことができます。この季節に彩を添えてくれます。ジメジメを乗り越えましょう。

