

日増しに暖かくなり、外出するのが気持ち良い季節となりました。
今回のテーマはこれからの時季に気を付けたい「熱中症」についてです。



熱中症とは？



熱中症とは、高温環境下に長時間滞在し大量に発汗することにより、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が破綻したりして起こる様々な症状のことです。熱中症は真夏に起こるものだというイメージが強いですが、実は初夏の今だからこそ注意が必要です。なぜならこの時期の体はまだ暑さに順応できておらず、汗をうまくかくことができないからです。その結果体外へ熱を放出できず熱中症にかかりやすいのです。また、**高齢の方は若い方に比べ気温の変化や水分不足などがわかりにくく、熱中症になりやすい傾向にある為要注意**です。



熱中症の症状



☑ 比較的軽い症状

めまい、ふらつき、頭痛、
筋肉痛、血圧低下、倦怠感、
手足のこむら返り

⇒高温や直射日光による皮膚血管の拡張が原因で起こる血圧低下のため。

汗をかいた後、塩分を補給しなかった場合に、血液中の塩分が著しく減少したため発生する。

早めに受診しましょう！



☑ 命に係わる重い症状

顔面蒼白、頭痛、吐き気、昏睡
ふらつき、意識障害、体温上昇

⇒体内の塩分や水分の著しい低下及び体温の上昇による体温調整機能の異常のため。

そのままでは死に至ることもある。

早急な対処と
救急車の手配を！



熱中症の予防法



①こまめな水分・塩分補給の実施…
スポーツドリンクの様に塩分を含んだ水やミネラルウォーターを飲むようにしましょう。



②クーラーや扇風機などでの室温調整…室温は26℃～28℃を目安に設定するようにしましょう。



③軽い運動を行う…汗をかく習慣を身につけることで、暑さに対応しやすい体になります。



④換気をする…高温多湿の室内でも、熱中症を発症する恐れがあります。定期的に換気を行うようにしましょう。



⑤外出時、日傘や帽子の着用をする…直射日光を避けるため、日傘をさしたり、帽子を着用したりするようにしましょう。



⑥インナーの着用…吸水性や通気性の高い綿や麻などがお勧めです。



⑦入浴は低温、短時間に…脱水症状を防ぐために、40℃以下のお湯に短めに入浴し、入浴後にしっかりと水分補給をしましょう。

こんな日は要注意！



- × 気温が高い
- × 湿度が高い
- × 風が弱い
- × 日差しが強い
- × 照り返しが強い
- × 急に暑くなった

熱中症に限らず高体温になると、皮膚からの放熱を増やし体温を下げようと血液の分布が皮膚に偏ってしまいます。そのため内臓への血液が不足し、慢性腎臓病などの臓器障害を引き起こす恐れがあります。当院では、そのような障害を早期に発見できるよう定期健診も行っております。お気軽にご相談ください。



おおひら内科クリニック

院長 大平 法尚

診療内容
内科・循環器科・呼吸器科
腎臓内科(腹膜透析必需)
生活習慣病(肥満・糖尿病・高脂血症等)



熱中症は誰にでも起こりうるものです。症状が出て、改善した場合でも少なくとも翌日までは経過観察が必要です。これからの季節、外出する機会が増えますね。体調管理にはしっかりと気を付けていきましょう。

住所 広島市西区己斐上1-11-36 ここから己斐上ビル3F
電話 082-275-3001 FAX 082-275-3070
ホームページ <http://www.ccv.ne.jp/home/ooHIRA/>

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診療	9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
午後診療	14:30～18:00	●	●	●	—	●	—

休診日: 日・祝祭日