

オアシスだより

第16号 平成25年7月1日発行

熱中症のおはなし

1. 熱中症とは

非常に暑い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻したりして生じる障害の総称です。気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強いといった環境では、体からの熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり、熱中症が発生しやすくなります。脱水状態にある人、高齢者、肥満の人、過度の衣服を着ている人、普段から運動をしていない人、暑さに慣れていない人、病気の人（心臓疾患、糖尿病、精神神経疾患）は熱中症になりやすいので注意が必要です。

2. 熱中症の症状

非常に暑い環境下であって、下記のような症状があれば熱中症を疑うことができます。

軽症：めまい、失神、筋肉痛、こむら返り、大量発汗

中等症：頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感

重症：意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

しかし、このような典型例ばかりではなく、梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていない時に起こりやすいということを念頭に置いておく必要があります。

3. 熱中症を疑ったときには

風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内などに避難しましょう。衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けたり、皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やしたりします。氷嚢などを頸部、脇の下、大腿の付け根に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やすことで体温を下げるすることができます。冷たい水を飲みましょう。大量の発汗があった場合は汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクも有効です。自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送しましょう。



オアシス第一病院
副院長 藤本 伸

4. 日常生活での注意事項

1) 暑さを避けましょう

日陰を選んで歩く、日傘をさす、帽子をかぶる、扇風機やエアコンを使う。

2) 服装を工夫しましょう

汗を吸って服の表面から蒸発させることができるものが理想です。黒色系の素材は避けたほうがよいでしょう。

3) こまめに水分を補給しましょう

しっかりと汗をかくことがとても重要です。体温調節に備えるには、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。のどが渇く前あるいは暑いところに出る前から水分を補給しておくことが大切です。

アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうので、ビールなどで水分を補給するのは誤りです。

4) 急に暑くなる日に注意しましょう

熱中症は、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月上旬から8月上旬に多発する傾向があります。暑さには徐々に慣れるように工夫しましょう。

5) 暑さに備えた体作りをしましょう

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておきましょう。

6) 高齢者は特に注意しましょう

高齢者は体温調節機能が低下し、「暑い」と感じにくくなります。部屋に温度計を置き、部屋の温度をこまめにチェックし、のどが渇かなくても水分を補給しましょう。

部署紹介・その15

庶務課

こんにちは。庶務課です。

私たち庶務課は、「歳は取っても心は若い」をモットーに、日々奮闘しています。庶務課の仕事は、皆さんや施設を利用する方々の手助けをする事です。色々な仕事が入ってくるので「なんでも屋」と言えると思います。

朝は病院周辺の清掃と配膳から始まります。近所の方々からも声を掛けて頂き、元気をもらっています。配車や修繕、物品の調達など、皆さんの仕事のお手伝いをする事ももちろん、施設のあらゆる環境を守るように、しっかりと取り組みを行っています。

人員不足や、仕事の重なり具合などで、ご迷惑をお掛けする事もありますが、少しでも早く処理できるように努力していきます。これからも施設内を元気に回りますので、宜しくお願い致します。

庶務課主任 幸 和昭



お問い合わせ
医療法人善昭会

オアシス第一病院

〒870-0103 大分市東鶴崎3丁目3-19

電話 097-527-2211 Fax 097-522-0511