

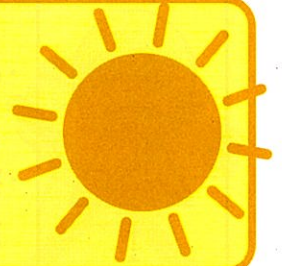


宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

暑中お見舞い申し上げます。

今年も暑い夏がやってきました。近年、地球温暖化による影響で、年々暑さが厳しくなっているように思います。そんな暑いときに、私たちが日常生活で気をつけなければいけない一つとして熱中症があります。今回は熱中症についてお話したいと思います。



なぜなる熱中症

毎年この時期になるとニュースで「車内で留守番をしていた子供が熱中症で重体」「工事現場で作業員が熱中症で倒れた」などとよく耳にします。このように熱中症は、私たちにとって大変身近なところでおきています。そのため、十分にその危険性を認識しておくことが必要です。



人間の身体は、気温や環境によって体温は変動しません。人によって違いますが、だいたい36~37℃の狭い範囲で体温を保っています。どのように体温を保っているかという点、体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中へ熱が移りやすく、体温の上昇を抑えることができます。また湿度が低ければ汗をかくことで熱が奪われることで、体温を一定に保つことができます。

しかし、気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出ができなくなるため、発汗だけに頼ることになります。

ところが近年の夏によくあるように、気温が高いだけでなく、湿度も高い日があります。そんな日は、汗をかいても流れ落ちるばかりで蒸発しなくなり、発汗によって体温が保てなくなってしまいます。

このように熱の放出のバランスが崩れてしまえば、体温が著しく上昇します。

このような状態が熱中症です。熱中症は軽い症状から重い症状へときわめて短時間で急速に重症化することもあり、また死に至る恐れのある病気ですので要注意が必要です。



熱中症を引き起こす条件

〈環境〉

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い





〈からだ〉

激しい労働や運動によって体内に著しい熱が産出される

暑い環境に体が充分に対応できない

熱中症を引き起こす可能性あり

<熱中症の症状>

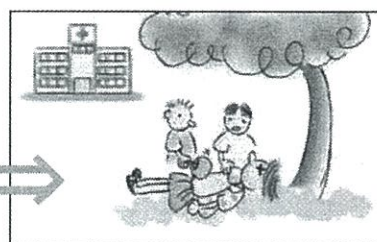
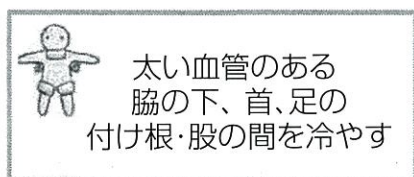
分類	症 状	重症度
 I	<ul style="list-style-type: none">・大量の発汗・めまい・失神・痛みを伴う筋肉の痙攣 <p>「たちくらみ」状態で、血圧の低下で脳への血流が不十分になった時に起こります。(熱失神)</p> <p>「こむら返り」のことで発汗に伴う塩分の不足によって起こります。スポーツや作業の後、塩分を含まない水分を補給した時によく起こります。(熱痙攣)</p>	
 II	<ul style="list-style-type: none">・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感 <p>いわゆる脱水症状で、体がぐったりし、力が入らない状態(熱疲労)熱射病の前段階ともいわれ、この段階での対処が重要です。</p>	
 III	<ul style="list-style-type: none">・高熱・意識障害 <p>体温調節機能が失われた状態。(熱射病)死に至る可能性がかなり高い状態で、緊急に病院へ搬送する必要があります。</p>	

<応急手当>

- 風通しが良い日陰に運んで休ませて下さい。(木の下・クーラーの効いた部屋)
- 衣服を緩め脇の下・首のまわり・脚の付け根などを氷塊などで冷やして下さい。(血液の温度を下げる)
- 顔面が蒼白又は脈が弱い場合は足を高くして休んでください。
意識がはっきりしていれば塩分が入っているスポーツ飲料等を飲ませてください。
- 意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼んで病院に搬送してください。



スポーツドリンクを飲ませる



〈除日常生活での注意事項〉

①暑さを避けましょう。

帽子をかぶる

日傘をさす

野外での活動は日陰をえらぶ



②服装に注意する

下着は吸水性に優れた素材を

熱を吸収する黒色系の服は避ける



③こまめに水分を補給

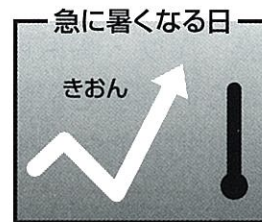
のどが渇く前に水分補給を(アルコールは尿の量増や体内の水分を逆に排泄してしまうので注意)

④急に暑くなる日は注意

暑くなり始め

急に暑くなる日

熱帯夜の翌日



〈熱中症にかかりやすい人〉

熱中症には、そのときの環境によって健康な人でも起こります。また個人の体調(睡眠不足・アルコールの飲みすぎ・食事を抜く・激しい運動の後等)によっても起こります。特に高齢者や幼児には注意してください。

高齢者は年齢と共に体温を調節している、機能が低下していきます。また体内に含まれる水分量も若い人に比べて割合が非常に少なく、脱水症状に陥りやすくなっています。散歩など運動をするときは、日差しがきつくない日や夕方頃に行くと良いでしょう。また運動前や就寝前に必ず水分を補給するように心がけてください。

幼児の場合は体温を調整している機能がまだ十分に発達していないため脱水症状に陥りやすいので注意が必要です。幼児は衣服の選択等十分な知識が無いため、水などをこまめに与えるなど、十分観察する必要があります。幼児の衣服の選択やまた体温を調節する機能が発達段階なので日頃から外に連れて行き暑さに慣れさせることも必要です。

これから暑い日が続きますが、以上のことを参考にして熱中症予防に役立ててください。

冷房設備（エアコン）使用のポイント

①設定温度

エアコンの設定温度は、人の居場所の温度とかなり異なっていることがあります。室温の測定を心掛け適切な温度となるようにしましょう。(26℃～28℃)

また、外気温と室温の差が大きいと出入りする際に体の負担になります。室内の人数、身体活動強度、服装などに合わせて、上手に調節しましょう。

②気流

エアコンの気流は、冷気が長い時間直接人に当たらないように気をつけましょう。エアコンの風向調節をスイング設定にしたり、冷気が部屋の下層のみに溜まってしまわないように扇風機を組み合わせ使用しましょう。

ただし、気温が皮膚温の34～36℃より高い場合には、扇風機は熱風を送ることになりますので、逆効果になります。

③輻射

暑さは気温・気流・湿度・輻射熱で条件付けられます。つまり、エアコン作動状況下であっても、発熱体からの輻射も影響します。窓側では太陽の光による輻射の影響が大きいので、カーテンなどで太陽光を遮断し、エアコンを効果的に使いましょう。

院内行事

【七夕まつり】

7月4日、サンルームにて七夕まつりを行いました。

笹には願いを込めて書いた短冊をかざり、歌にゲームにと楽しい時間を過ごしました。



※往診を希望される方は、お気軽に窓口へ申し出てください。

医療法人 久仁会 **宇都宮病院**

和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

診療ご案内

診療時間
午前診療 午前9時～12時
夜間診療 午後4時～7時

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、
随時受付しています。

当院への交通のご案内

車利用

日前宮より東へ5分

バス利用

J R 和歌山駅東口より
紀伊風土記の丘行き
団地西口下車すぐ