



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。

毎年この時期になるとニュースにのぼってくるもののひとつに「熱中症」があります。気温が上昇する夏場は、症状の進行も早いので注意が必要です。暑さに負けずこの夏を過ごす為にも今回は熱中症についてお話しします。

熱中症に注意！

熱中症とは？

暑い環境で運動などによって体内に熱がたくさん発生し、体温の調節機能が上手く働かなくなることによって起こる体の不調のことです。

熱中症の種類と症状

分類と重症度	症 状
I度 (軽症)	<p>めまい・失神 (立ちくらみという状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、熱失神と呼ぶこともあります。)</p> <p>筋肉痛・筋肉の硬直 (筋肉のこむら返りのことでその部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウム等)の不足によって起こり、熱けいれんと呼ぶこともあります)</p> <p>大量の発汗</p>
II度 (中等度)	<p>頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 (体がぐったりする、力が入らない等があり、熱疲労といわれる状態です)</p>
III度 (重症度)	<p>意識障害・けいれん・手足の運動障害 (呼びかけや刺激への反応がにぶくなる、体にガタガタと引きつけがある、真っ直ぐに走れない・歩けないなど)</p> <p>高体温 (体に触ると熱いという感触があります。熱射病や日射病といわれるものです)</p>



熱中症の予防方法

熱中症は予防方法を知っていれば防ぐことができます。
日ごろから次のことに気をつけましょう。

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
- ・すだれ等で直射日光を防ぐ

服装を工夫しましょう

- ・吸湿性や通気性のよい服装を身につける
- ・襟元はなるべくゆるめて通気する
- ・太陽光下では黒色系の素材を避ける

個人の体調を考慮しましょう

- ・体調の悪い日には注意する
(寝不足、二日酔い、欠食、風邪等)
- ・高齢者、心肺機能が弱い人などは、他の人より熱中症になりやすいので注意する

水分を補給しましょう

- ・汗で失った水分や塩分を、こまめに補給する
- ・アルコールは水分を排泄してしまうので、控える

急に暑くなる日に注意しましょう

- ・暑くなり始め、急に気温が上昇した日、熱帯夜の翌日などには注意する
- ・上手に発汗できるように、体を暑さに徐々に慣れさせていく

水分補給のコツ

・いつ飲むのがいいのか？

人は寝ている間にたくさんの汗をかくため、朝一番は水分が不足気味です。
寝起きや就寝時、入浴前後などに摂るようにすれば食事にもひびかず効果的です。

・どんなものを飲むのがいいのか？

基本的にはお水かお茶がよいでしょう。ミネラルウォーターなら、不足しがちなミネラルも補えます。

たくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクのような塩分や糖分が入った飲み物が吸収も早いので適しています。

・どのように飲むのがいいのか？

のどが渴いたと思う時では遅いともいわれています。

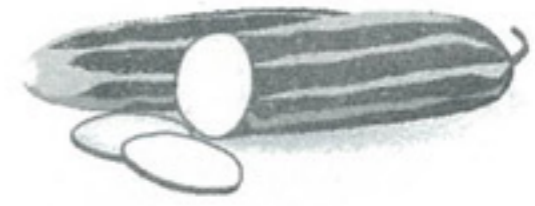
少しずつこまめに飲むのがいいでしょう。

毎日の食事に味噌汁やスープを1品加えることも無理なく水分と塩分・ミネラルが摂取できます。



水分補給の強い味方

水分とビタミン・ミネラルをたくさん含んでいる夏野菜は、水分補給にもぴったりです。



・きゅうり

たっぷりの水分とビタミンCでのどの渇きを癒し、利尿効果もあります。

ビタミンCを分解する酵素も含んでいるため、酵素のはたらきを抑えるには酢や塩を使って調理しましょう。

・ナス

たっぷりの水分と糖質を含んでいます。

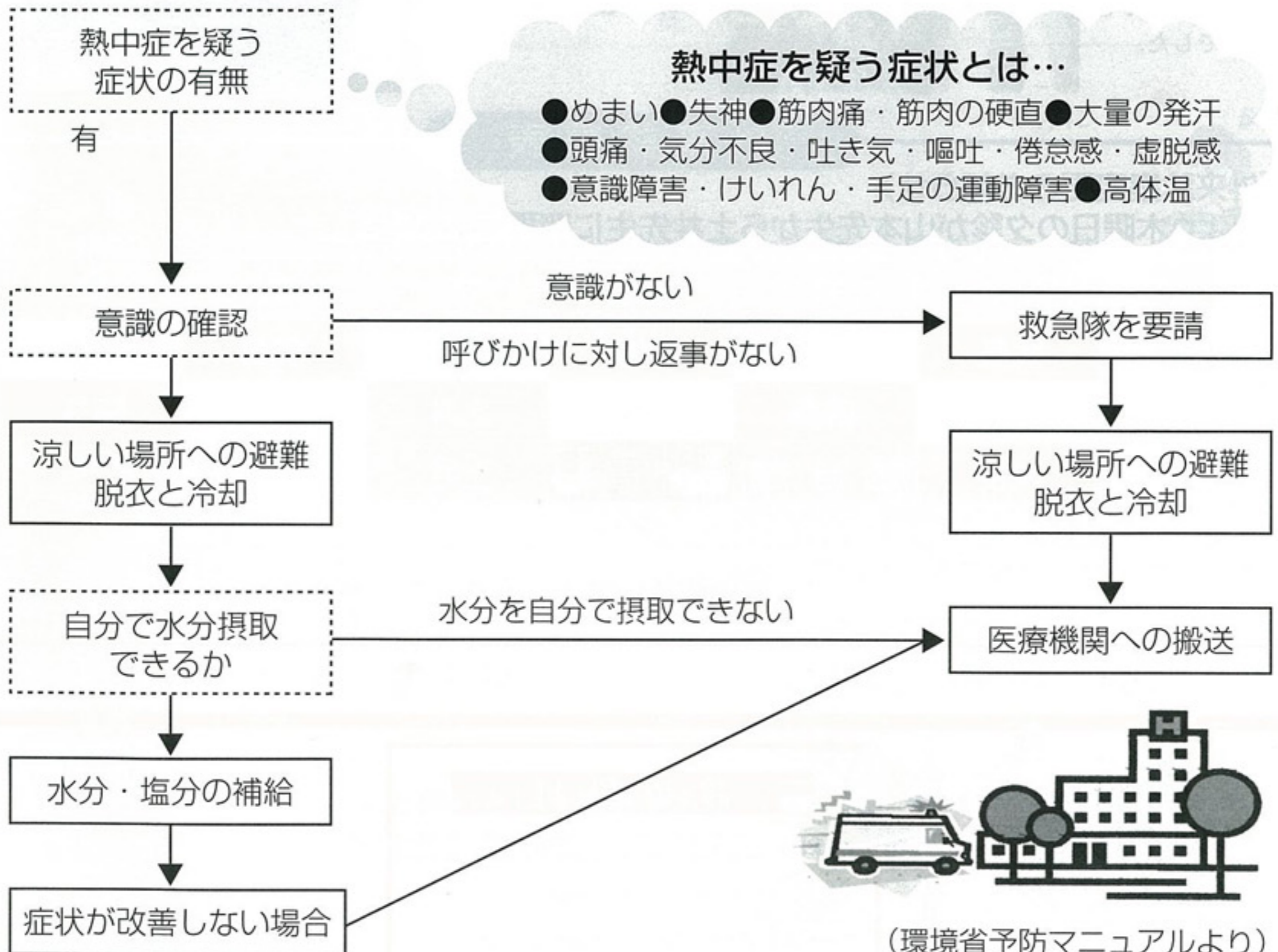
利尿作用もあり、血管を強くします。

保存方法によっては低温障害がおきるので、7~10℃での保存をオススメします。

果肉がしまっている丸ナスは田楽や煮物・揚げ物に、果肉が柔らかい長ナスは煮物や焼き物・漬物に向いています。



熱中症かな?と思ったら...



熱中症の応急処置



- ・涼しい日陰やクーラーのきいた室内などに移動する。
- ・衣服を緩めて休む。
- ・うちわで扇いだり、濡らしたタオルで体を拭く。霧吹きなどで体を濡らしても良い。保冷剤や冷えた缶ジュースなどを動脈のある腋の下や首・股などにあてて効果的に体を冷やす。
- ・水分と塩分を補給する。

水分だけでなく、汗によって失われた塩分も補給する必要があります。

0.1~0.2%の食塩水（ペットボトル500mlに対しティースプーン1杯〈およそ5g〉）や、ナトリウム含有量の多いスポーツドリンクなどの飲用や、梅干しをなめることもおすすめです。

*ただし高血圧などのある方は医師と相談して下さい。

*ビールなどのアルコール類は利尿作用を促進し、体から水分を放出するので水分補給をしたことにはならないため注意が必要です。

院内行事

【花見】

4月7日

近くの広場にお花見に行きました。満開の桜でとてもきれいでした。



【中学生体験】

6月9日から2日間日進中学校の生徒さんが職場体験にこられました。



外来診察表

〈外来診察変更のお知らせ〉

7月より木曜日の夕診が山本先生から土井先生に変更になります。

	月	火	水	木	金	土
1 診	院長	冷水	院長	冷水	院長	冷水
2 診	冷水	院長	冷水	土井	冷水	院長
夕 診	院長	院長・冷水(交替)	米田	土井	冷水	

※当院ではいつでも診療可能な体制を取っております。
(診療時間以外は念のため電話のうえ来院ください。)

診療時間
 午前9時~12時 月~土
 午後4時~ 7時 月~金

※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)

診療のご案内

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

JR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