

「熱中症を防ぎましょう」

地域総合診療研究講座医師

ますやま かつとし
増山 勝俊

今年も暑い季節がやってきました。近年は最高気温が35℃を超えるような猛暑日も増えてきており、熱中症の危険性が高まっています。
熱中症では、体温を平熱に維持することができなくなることで様々な臓器が障害を受け、様々な症状が現れます。重篤な場合は死に至ることもある恐ろしい病態です（最近5年間では平均で千人以上の方が亡くなっています）。熱中症を防ぐには予防が一番重要です。特に高齢者や乳幼児、体調不良の方は熱中症のリスクが高いため、予防を心がけてください。



市立病院だより

発行 越谷市立病院
 発行人 院長 丸木 親
 編集 院内情報誌編集委員会
 連絡先 〒343-8577
 越谷市東越谷10-32
 電話 048-965-2221(代)
 F A X 048-965-3019
 発行月 令和5年(2023年)7月
 (No.56)

① 暑さを避ける

天気の良い日、特に気温が高くなる日中は不要不急の外出を避けることが望ましいです。また、室内にいてもエアコンや扇風機を使用するなどして室温を適切に調節しましょう。エアコンは2週間に1回のフィルター掃除をすることで効きが良くなり、電気代も節約できます。

② 予防行動をとる

外出や運動、暑い環境で作業をする際は予防行動をとってください。日の当たる場所では日傘や帽子を着用し、長時間の作業や運動は避けましょう。また、こまめに休憩し、のどが渴いていなくても水分・塩分を補給しましょう。冷たいタオルや保冷剤などで体を冷やすことも有効です。



それでも熱中症になってしまったら…

熱中症を早期に見出し、応急処置をしましょう。手足がしびれる、めまい、あくび、立ちくらみがする、筋肉のこむら返り、気分が悪い、ボーっとするなどといった症状は熱中症が疑われます。

① 涼しい環境への避難

クーラーが効いている室内や風通しのよい日陰等に避難させてください。

② 脱衣と冷却

衣服をゆるめ風通しをよくしましょう。首、脇の下、ふとももの付け根を氷のう等で集中的に冷やしましょう。

③ 水分・塩分の補給

冷たい水を飲ませましょう。大量の発汗があった場合は、塩分も補給するため経口補水液やスポーツドリンクが最適です。

④ 医療機関へ運ぶ

これらの応急処置をしても症状が改善しない時や、自力で水分を摂れない、頭痛、嘔吐、身体がだるい、意識がいつもと違うといった症状がある場合は速やかに医療機関を受診してください。特に意識がない、呼びかけに対して返事がおかしい、全身のけいれん、まっすぐ歩けない、身体に触ると熱いといった症状は重症のサインなので、ためらわずに救急車を呼びましょう。

以上が熱中症対策の要点です。みなさんで熱中症対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

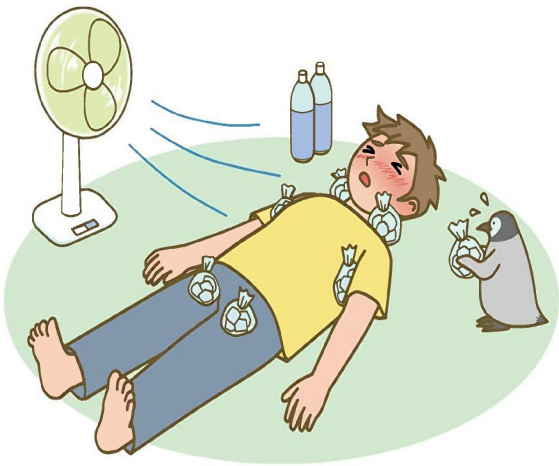
「熱中症の初期症状に御注意を」

外来・救急担当看護師長

筑後 理恵
ちくご りえ

梅雨が明けて、急に気温が高くなると熱中症が心配されます。気温や湿度が高い環境下で体温調節が上手くいかず、塩分や水分のバランスが崩れることが熱中症の原因となります。

熱中症の初期症状には、眩暈や立ちくらみ、全身の倦怠感や吐き気、頭痛などがあります。



暑さで体温が上昇すると、身体にこもった熱を逃がそうとして血管が広がります。すると、血圧が低下して脳への血流が減少し一時的に失神することもあります。熱中症は炎天下だけでなく、屋内でも起こることがあります。屋内で陽が当たらなくても室温・湿度が高い環境になると身体に熱がこもり、気づかぬうちに熱中症になっていくことがあります。特に高齢者や子供の場合、体温の他に発汗や活気、食事がとれているか、口腔内が乾燥していないかを確認すると熱中症の目安にもなります。

① まずは熱中症の予防を

日頃からバランスの良い食事をとり、しっかりと睡眠を取る習慣をつけましょう。水分は喉が渴いていなくても、こまめに摂取できるように、出かけるときには飲物を持ち歩き、休息を取りながら活動するように心がけると良いです。

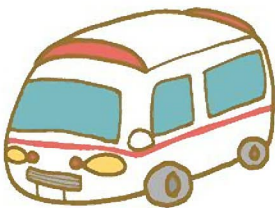


② 熱中症かな・・・と感じたら

立ちくらみや眩暈めまいなど、熱中症の初期症状を感じたときには、屋内では冷房をかけ、屋外では日陰で涼しく安全な場所へ移動しましょう。足を少し上げて横になると脳への血流を改善させる効果が期待できます。保冷剤や冷えたペットボトルを太い血管が皮膚の表面近くを通っている首や、脇の下、足の付け根にあてると、より早く身体を冷やすことができます。水分補給は、水やお茶よりスポーツ飲料の方が、汗で失われた塩分も補給することができます。

③ こんな時には すぐ病院へ

声をかけても反応がない、身体がガクガクと痙攣を起こす、自分で水分を飲むことができない場合は注意が必要です。特に声をかけても反応がない場合は重篤な病状が予測されますので至急救急要請をしてください。その場合は、可能な限り救急車へ同乗して病院職員へ発症した時の経過をお知らせ頂くと診断の手助けとなりますのでご協力下さい。



「栄養で乗り切る 夏の疲れ」

栄養科

しばた なつみ
柴田 菜摘

Q 夏の疲れはどのように起こるの

A ビタミンB群の不足

疲れには食生活が大きく関わります。高温多湿のため汗とともに体内の水分が失われると、塩を主成分とする消化液の分泌が少なくなり、消化能力が低下。食欲がなくなると水分ばかり摂っていると、さらに食欲が低下することになります。そこで不足しているエネルギーを手っ取り早く補おうと糖分ばかり摂り過ぎると、代謝に必要なビタミンB群が不足してエネルギー不足となり、疲労を招くことになるのです。

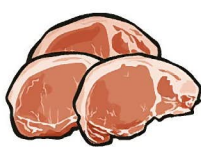


夏の疲れに有効な栄養素

●糖質(炭水化物)：疲労回復を早める作用がある。食事の摂取カロリーの50〜65%の割合で摂ると良いでしょう。代謝を促すビタミンB群と一緒に摂るとなお良いです。
(例：パン、ご飯、麺)



●ビタミンB群：糖質のエネルギー代謝を助けてくれます。ビタミンB1、B2、B6などが助け合って脂質や糖質、タンパク質をエネルギーに変換します。
(例：豚肉、牛肉、ウナギ、卵)



ビタミンB群は水溶性のため、余った分は数時間で体外に排出されます。また、加熱により破壊されるため、毎日、加熱調理時間の短い料理で摂り続けることが大切です。

これらに加えて、タウリンを意識して摂ると良いでしょう。タウリンは、筋肉、脳、目などに多く含まれ、各機能を正常に保つ重要な働きがあります。タウリンは1日に500mg必要とされており、過剰に摂取してもビタミンB群と同様、体外に排出されてしまいます。そのため、不足しないよう毎日コツコツ摂り続けることをおすすめします。

他にも、疲労物質の乳酸をエネルギーに変える作用があるクエン酸や、汗とともに排出されてしまうカリウムなども意識して摂ると効果的です。

編集後記

6月から30度近く気温が上昇し、かつ豪雨災害もあり、これから暑い夏がやってくると思うと心配です。体調が崩れやすいですから、気を付けましょう。よく水分を摂って、よく食べて、よく遊ぶ、そして良く休む、普通のことですが、大事なことです。一緒に暑い夏を元気に乗り切りましょう。

院内情報誌編纂委員長

尾羽澤 英子