

## = つっちー & ゆっきー 通信 =

### 熱中症について ①

～ 院長 土田晃靖 ～

過ごしやすい5月の陽気となりました。このままの陽気が続けば良いのですが、どうやら今年は猛暑日が続くといわれています。

暑い日が続けば、健康な方でも心配なのが、「熱中症」です。

今の時期から、その病気や予防法について知り、対策をとって頂きたいと思います。

#### ■ 発汗の仕組み

暑いときには自律神経を介して末梢血管が拡張します。その血管が張り廻らされている皮膚には、多くの血液が分布していることになり、ここから外気へ熱を発散する「熱伝導」により体温を下げます。

当然、汗をたくさんかけば、「汗の蒸発」に伴って体内の熱がうばわれますから、体温の低下に役立つことになります。

- 体重 65kg の成人ならば 3 リットルの汗の源液をもっている。
- 分泌管に機能的に出される時、皮膚表面に達する前に NaCl (塩化ナトリウム) を再吸収して血漿より薄い電解質濃度 0.4～0.8% の汗として出る。
- 多量発汗時には再吸収が追いつかず、濃い汗が出るので塩をふいたような汗になる。運動耐用のない運動不足の人は、べととした塩分濃度の高い汗をかく。
- 水分補給の方法は、運動前に 500ml、運動中には 20～30 分間隔で計 1.5～2.0 リットルのスポーツ飲料を飲むことが望ましい。
- 梅干し等も使って、塩分喪失に備える。



#### ■ 熱中症を疑う症状とは・・・

ただ暑いと感じるだけでなく、以下の症状が感じられた場合は熱中症が疑われます。

- めまい、失神
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 意識障害、けいれん、手足の運動障害
- 高体温



このような症状が感じられたら

すぐに身体を冷やし、水分をとることが必要です。

(・・・裏面につづく・・・)



# ひかいクリニックだより

(…表面からのつづき…)

## ■ 熱中症になりやすい条件

そもそも熱中症になりやすい個人個人における条件があります。

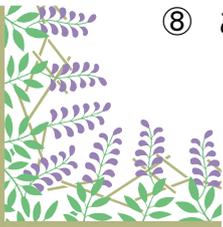


- ◇ 体力がない
- ◇ 肥満傾向
- ◇ 体調不良
- ◇ 暑熱馴化(しょねつじゅんか:暑さになれること)ができていない
- ◇ 風などで発熱している
- ◇ ケガや故障をしている
- ◇ 性格的に我慢強い、まじめ、引っ込み事案など



## ■ まずは予防を 熱中症予防の8か条

- ① 知って防ごう熱中症
- ② 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ③ 急な暑さは要注意
- ④ 失った水分と塩分を取り戻そう
- ⑤ 体重で知ろう健康と汗の量
- ⑥ 薄着ルックでさわやかに
- ⑦ 体調不良は事故のもと
- ⑧ あわてるな、されど急ごう救急措置



～ 次号、熱中症の対策につづきます。～

# ハイブリッドファン 設置しました！

当院では、患者様の透析中の環境改善のため空調にファンを取り付けました。

これによりクーラーの冷たい風が患者様に直接あたり続けることがなく、またサーキュレーターの役目もこなすため、冷房暖房効率を高めます。

