

=つっちー&ゆっきー通信=

熱中症について ③

～ 院長 土田晃靖 ～

いよいよ7月です。前回お話ししました熱中症の発症が最も多い月となりました。暑さに身体を慣らす暑熱馴化はできていますか？

■ 労作性熱中症と非労作性(古典的)熱中症の比較

運動や仕事などの労作性で引き起こす熱中症と身体を動かしてなくても起きる非労作性(古典的)熱中症を比較してみます。

	労作性熱中症	非労作性(古典的)熱中症
年齢	若年～中年	高齢者
性差	圧倒的に男性	男女差なし
発生場所	屋外、炎天下	屋内(熱波で急増)
発症までの時間	数時間以内で急激発症	数日以上かかって徐々に悪化
筋肉運動	あり	なし
基礎疾患	なし(健康)	あり (心疾患、糖尿病、脳卒中後遺症、 精神疾患、認知症など)
予後	良好	不良



このように、高齢者では男女の差もなく、屋内にいても、数日かかり徐々に悪化していきます。基礎疾患のある方は、特に注意が必要です。

■ 熱中症の予防と初期措置、治療のための「A+FIRE(炎)」

熱中症を予防し初期症状を和らげるためのキーワードです。

A (Acclimatization): 暑さへの馴化。暑さに慣れるには1週間以上を要します。

+

F (Fluid): 液体(水分と塩分)の経口摂取、または点滴

I (Ice): 水をかける、氷を使う、エアコンを使うなどの身体冷却

R (Rest): 仕事や運動の間に休憩をとっているか、疲れはたまっていないか

E (Emergency): 意識障害をとまなう緊急時には救急隊を要請し気道確保、呼吸確認そして脈拍確認を行います

意識のある場合には、涼しい環境へ避難し衣服を脱ぎ冷却します。また水分を自力で補給できるかを確認したうえで、水分と塩分も一緒に補給しますが、自力で水分がとれない場合や水分をとっても症状が改善しない場合は、医療機関へ搬送してください。



くれぐれも熱中症を軽く見ないようにしてください。



(…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・・・)

■ 透析患者様の熱中症対策

透析患者とはいえ、わかるくらい汗をかく人もいれば、不感蒸泄と言って汗腺から感じる事の無い汗の蒸発というのがありますから、こまめに体重測定するなどして、減った水分を補うようにするのがベターです。

体重測定をできない環境にあるのであれば、透析まで中1日間隔の時に、1日に飲む量のペットボトルを用意し、とりあえず飲んでみて、透析日になったらどれだけ体重が増えたのかを把握してください。



どれだけ飲んだら、どれだけ体重増加があったのかを理解することで、それが水分摂取の指標となります。

ほとんど体重が減らず、増えるだけ増えるならば、あまり水分を摂取する必要はありませんが、ドライウエイトよりも減るのであれば、考慮しなければなりません。

また、『扇風機で顔に風を当て、首巻きひんやりグッズで首の後ろを冷やすこと』をおすすめします。

これで、水分塩分を摂ると同じ効果が得られ、身体の深部体温が下がります。体温は毎回、透析施設で計りますが、大体、35.8 ~ 36.2℃前後です。熱中症対策としては、深部体温を冷やせば良いわけです。



いよいよ夏本番を迎えます。

適度な水分補給で健康にすごしましょう。

床貼替えました！

当院もおかげさまで開院以来 10 年が経過。そのため床のタイルが少々割れていたり、ところどころ浮いているところもあったため、この度、1階フロアの床を全面貼り替えました。

透析室待合はイメージカラーのピンクを基調に、外来受付周りは暖か味のあるオレンジ、そして検査室へ向かう通路には自然を意識したグリーンと、とかく暗くなりがちな患者様に生き活きとした印象を感じてもらいたいためヴィヴィッドなカラーを配色しました。

