

ヘルスフォーカス

熱中症に気をつけましょう

内科医長 増淵 健

熱中症は暑く、湿度が高くなる梅雨時から増えてきます。

病態の違いにより、熱失神、熱疲労、熱痙攣、熱射病と分類されることがありますが、予防方法としては同じで、運動前、仕事前に十分な水分を取っておくこと、また、発汗によって失われた水分および塩分を適宜補うこと、運動中・仕事中に休憩をとること、睡眠を十分にとっておくこと、服装に注意することです。

また、一人での運動・仕事は発症時に発見されにくいいため、できるだけ避けて、複数での行動も重要です。とくに、前日より急に気温があがった日や、気温が低めでも湿度の高い日には注意が必要です。また、乳幼児、高齢者や、慢性肝疾患、心疾患などある方では発症しやすくなりますので仕事や運動をしなくても環境への注意が必要です。熱中症が疑われた場合は、ただちに涼しい場所に移動し、水分を取らせましょう。水分としては水道水よりも経口補水塩（塩分、ブドウ糖を適度に含んだものが市販されています）があればなおよいでしょう。そして、速やかに病院での診察をうけましょう。



ちよこっとコーナー

【患者さまへのお願い】

毎月、最初に受診される場合、
保険証が変更になった場合は
必ず保険証を受付窓口に提示してください。