

たかもりメディックだより

熱中症

熱中症とは

大量に汗をかき、体内の水分や塩分が失われたり、体温調節機能の低下などにより発症する症状の総称を「熱中症」といいます。

症状としては、以下のようなものが代表的です。

- ・大量発汗
- ・めまい、吐き気
- ・頭痛
- ・体温の上昇
- ・けいれん
- ・倦怠感

重度になると**意識障害**を引き起こすことがあるため、注意が必要です。



熱中症の原因

熱中症のおもな原因は、体の中で過剰な熱が作りだされたり、熱の放出がうまくなされなかったりすることです。これに関連し、以下のような状況が熱中症を引き起こします。

〈大量の発汗〉

体の中で熱がこもると大量に汗をかき、汗とともに水分や塩分などが失われることで血液の低下や筋肉の硬直といった症状を引き起こします。

〈気象条件〉

強い日差しや反射熱にさらされる屋外だけでなく、高温多湿の環境になっている屋内でも注意が必要です。また、曇りの日や夜間でも、湿度が高いなどの条件で発症することがあります。

〈その他〉

急激な気温上昇が起きたとき、体が温度変化にうまく適応できなったり、睡眠不足や二日酔いによる体調不良でも熱中症を引き起こす可能性があります。

熱中症対策

1. 暑さを避けましょう

- ・直射日光を避け、涼しい服装をする。
- ・屋内の気温調整にも気を配る

2. こまめに水分補給をしましょう

- ・喉が渇く前に水分補給をする（1日当たり1.2Lを目安）
- ・大量に汗をかいたときは塩分も補給する

3. 適宜マスクを外しましょう

- ・気温、湿度の高い場所では、人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクを外す。

まとめ

熱中症は、症状の程度により以下の3段階に分類されます。

- ・Ⅰ度（大量発汗、めまい、筋肉痛など）
- ・Ⅱ度（吐き気、頭痛、倦怠感など）
- ・Ⅲ度（高体温、けいれん、意識障害など）

Ⅱ度以降はすぐに医療機関の受診が必要な状態、Ⅲ度は入院して集中治療が必要となってしまうため、早めの対策を心がけましょう。

熱中症の症状が出てしまった場合は、速やかな応急処置が必要です。体を冷やして熱を下げ、**水分と塩分を補給する**などの処置を行いましょ。倦怠感、吐き気などの症状が続く場合は無理をせず休み、早めに医師による診断を受けましょう。

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2020年7月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 午後休診	3	4 午後休診	5 終日休診
6	7	8	9 午後休診	10	11 午後休診	12 終日休診
13	14	15	16 午後休診	17	18 午後休診	19 終日休診
20	21	22	23 海の日	24 体育の日	25 午後休診	26 終日休診
27	28	29	30 午後休診	31		

2020年8月

月	火	水	木	金	土	日
					1 午後休診	2 終日休診
3	4	5	6 午後休診	7	8 午後休診	9 終日休診
10 山の日	11	12 お盆休み	13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み	16 お盆休み
17	18	19	20 午後休診	21	22 午後休診	23 終日休診
24	25	26	27 午後休診	28	29 午後休診	30 終日休診
31						