

# カチファミTIMES VOL.52

発行：勝川ファミリークリニック 2016年6月号

## 熱中症について

まだ6月ですが、梅雨のじめじめした暑さが厳しくなってきました。この季節は、体がまだ暑さに慣れておらず、蒸し暑いこともあり、熱中症になりやすい時期です。特に小さな子供さんやご高齢の方は熱中症になりやすく、室内でも熱中症は起こりえます。今回は熱中症についてお話したいと思います。

### 「熱中症」はなぜ起こるのか

厳しい暑さの中、体を動かしていると、徐々に体温が上がってきます。すると、体は体温を下げようとして、皮膚の血管を開いたり、汗をかいたりすることで、体温を下げようとします。この「汗をかく」ことが体温の調節にとっても重要で、汗が蒸発する時に熱を奪っていくことを利用して（これを気化熱と言います。）、体温を下げようとします。しかし、十分な水分を摂らずに運動したり、湿度が75%を超えるような蒸し暑い日で汗が蒸発しにくい状況だと、体温の調節がうまくいけなくなり、体の中に熱がこもりすぎて、体温が上昇し、様々な症状をきたします。これが熱中症です。特に小さい子供や高齢の方、糖尿病や心臓病などの持病のある人は、汗を十分にかくことができないことがあり、特に注意が必要です。

### 「熱中症」の症状は？

熱中症が軽い場合（これを熱疲労と言います。）、体がだるい、めまいがする、頭痛い、動悸がするなどの症状が出たりします。脱水状態のため、尿があまり出なくなるのが特徴です。しかし重症になってくると、意識がもうろうとし、けいれんを起こしたり、意識不明になったりすることがあります。この時、体温はかなり高熱（40.5度以上）になっています。

### 「熱中症」と思ったら

熱中症かなと思ったら、すぐに暑い場所から離れ、涼しい日陰で体を休めて、水分を多く摂りましょう。この時、カフェインやアルコールは利尿作用があり、かえって熱中症を悪化させることがあるので、摂らないで下さい。

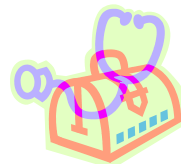
30分たっても症状が治まらないときは、医師に相談しましょう。熱中症はきちんと治療しないと、重症化することがあります。

家族や知人が熱中症かもしれないと思ったら、その人をすぐに涼しい日陰に連れて行き、水分を摂らせましょう。自分で水分を摂れない場合は、病院に連絡してください。必要のない衣服を脱がせ、体に冷たい水をかけると、体温が下がることがあります。ぬるま湯でその人の体を湿らせ風を送ると、水分が蒸発する時に体から熱を奪ってくれます。

### 「熱中症」にならないために

暑さの厳しい日や湿気の多い日は、外での運動を控えましょう。屋外で作業がある場合は、その前後、途中でしっかり水分補給してください。この時、塩分の濃度が1%くらいの飲み物（スポーツ飲料など）が理想的です。暑い日はあまり着込まず、涼しい格好をして、アルコール以外の水分を多めに摂るようにして下さい。酷暑の時（室内の温度が30度を超えるような時）は、節電よりも体のことを考え、エアコンを使いましょう。熱中症かもしれないと思ったら、早めに医療機関に相談して下さい。

文責：北村和也



## クリニックからのお知らせ

### 診療時間の一部変更について

2016年7月より診療時間が以下のように一部変更(赤字)になります。

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:30	○	○	○	○	○	○
午後 4:30-7:30	○	○	○	○	○	×

## 医院のご紹介

主に内科・小児科としていますが、育児相談からよろず健康相談まで、ありふれた健康問題に幅広く対応し、必要があれば専門家にご紹介致します。

診療日と診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:30	○	○	○	○	○	○
16:30-19:30 (△14:00-17:00)	○	○	○	×	○	△

休診日：木曜午後、日・祝日、年末年始

## 私たちの理念

私たちは、

- ・患者さんが、いつでも、何でも相談できる
- ・家族の誰でもが相談できる
- ・適切な診ヶ連携、病診連携が構築できる
- ・患者さんにとって最も望ましい対応ができる
- ・予防・診断・治療・リハビリテーションまで気を配る
- ・同じ志を持った若手の養成を支援する

ことを目指し、職員が一丸となって作り上げていきたいと考えています。

勝川ファミリークリニック スタッフ