

いのち ひろば

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

連載

(29)

今月のひとこと
暑さの続く夏本番、熱中症には十分注意しましょう。屋外では帽子や日傘、室内では換気と適度なエアコン利用を。脱水を防ぐため、こまめな水分補給と塩分補給をお忘れなく！

熱中症について 正しく知って、正しく予防！

小田原医師会 腎臓専門医 菱木 俊臣



熱中症とは？
気温の高い環境にいることで体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こるめまいや頭痛、痙攣等の症状を起す病態のことです。

熱中症の原因は？
環境と体の状態により、暑い時・運動や活動により体温上昇が起ると、体温調節反応が働いて熱放散(汗の蒸発、外気への熱伝導)が行われます。しかし、暑い時・運動や活動により体温上昇が起ると、体温調節反応が働いて熱放散(汗の蒸発、外気への熱伝導)が行われます。しかし、暑い時・運動や活動により体温上昇が起ると、体温調節反応が働いて熱放散(汗の蒸発、外気への熱伝導)が行われます。

熱中症の症状は？
重症度によって1度からⅢ度の3段階に分けられます(表1)。

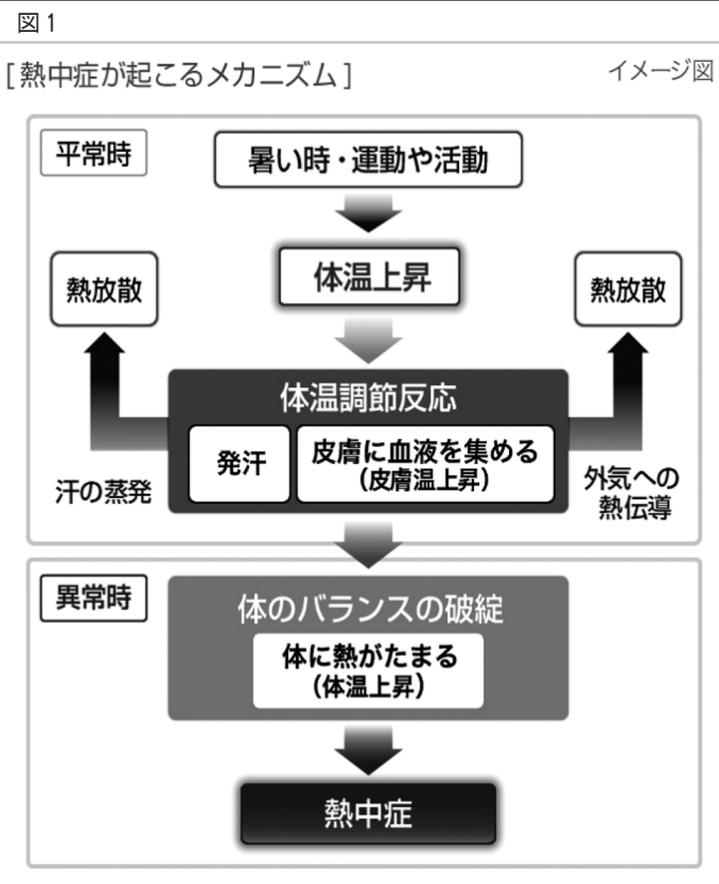


表1 熱中症の症状と重症度

| 分類 | 症状 | 対処法 |
|------|--|--------------------------------------|
| I度 | めまい・失神(立ちくらみ)(=熱失神) 筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り) 大量の発汗 | すぐに涼しい場所へ移動し、 体を冷やして水分・塩分を 与える |
| II度 | 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・ 倦怠感・虚脱感(=熱疲労・熱疲労) 倦怠感・虚脱感(=熱疲労・熱疲労) | 自分で水分・塩分を摂れない 場合はすぐに病院に搬送する |
| III度 | 意識障害・痙攣・手足の運動障害 高体温(=熱射病・重度の日射病) | すぐに病院に搬送する |

熱中症の予防は？

1 日射し・暑さを回避
・外出時は帽子・日傘を使い、なるべく日陰を歩
・屋内ではブラインド等
2 服装の工夫
・素材は吸収性・通気性
・薄手の素材で、デザイン
・涼しい素材の帽子・日傘
・袖口を開け、首筋・脇
・足元は涼しい靴を履く
・水分をこまめに補給し、
・塩分も補給しよう

熱中症の判断と 応急処置は？

(表1参照)

～脱水症のチェック～

1. 手の甲の皮膚を親指と人差し指で軽くつまむ
2. 指を離し、つまんだ皮膚が戻る状態を見る
3. 皮膚がもとに戻るのに3秒以上かかる場合は脱水症を疑う



新型コロナウイルス感染予防対策

- 地域での活動を再開するにあたって
～新たな日常を取り入れましょう～
1. 感染予防対策をしましょう
 - マスクを着用しましょう
暑くて苦しい時は、無理せず、いったん外に出て涼しいところへ移動し、休憩したり、水分をとるようにしましょう。
 - 入室する際は、アルコールで手指消毒をしましょう
石鹸での手洗いをし、なるべく物に触れないようにしましょう。
 - 換気をしましょう
窓やドアを開けましょう。冷房中は、1時間に1～2回、1回あたり5分程度を目安にしましょう。
 - 体調チェックをしましょう
毎日体温をはかり、発熱やせき、のどの痛み等の症状がある場合は休みましょう。ご自身の行動を記録しましょう。
 2. 人との間隔をとりましょう
 - 間隔を1～2メートル開けましょう
最初はメジャーで測るとどのくらい離ればよいかかわってきます。
 - 定員の半分程度を目安にしましょう
部屋だけでなく、乗り合いの車等も注意しましょう。
 3. 再度の流行に備えましょう
 - 自宅で体を動かしましょう
感染症の状況により、自粛が繰り返されることを想定して、テレビや本、ポスター、DVD、インターネットの動画等を活用しましょう
 - 将来に向けて、少人数での集まり方を考えてみましょう
最初は無理かもしれませんが、これまでの考え方や方法を変えてみることも考えてみましょう。

次回9月中旬に掲載
予定。「おだわら看護学
校」についてお伝えしま
す。

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます
http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

0万が一、発熱や息苦しさなど体調が悪くなったら
【医療機関の案内や受診に関する相談】
◎小田原医師会地域医療連携室
電話0465-47-0833

【症状に不安がある方の相談】
◎帰国者・接触者相談センター(県庁)
電話045-285-1015
(毎日24時間受付)
※令和2年6月 日現在

小田原医師会より住民の方々へ

新型コロナウイルス感染症(名称:COVID-19)の感染拡大が危惧される中、日々、様々な情報を耳にしていると思いますが、医療機関を受診する際の注意点をお知らせいたします。

- ①現在、何らかの理由で通院している方は、自己判断で通院(お薬)を中断しないでください。現在治療中の病態が保てなくなること、病態そのものが悪化し、さらに体調が不安定になることで感染のリスクが高くなり危険が増します。処方薬のうけとり方はかかりつけ医と相談できますので問い合わせてください。
- ②感染症と思われる「体調不良」がみられるとき、特に肺炎など呼吸器症状があるときには、慌てて受診せず、右記の手順でかかりつけ医または近医に問い合わせをしてください。

不安な毎日を送られていると思いますが、協力してこの窮状を乗り切りましょう。

小田原医師会

身近なニュースをお届けする日刊紙「神静民報」ご購読のお申し込みは下記の販売店へ ●定価1ヵ月2,000円 ●1部売り90円 小田原市立病院売店、大雄山線小田原駅・大雄山駅改札、カフェ・リーフで1部売り好評発売中!

- | | | |
|---|---|--|
| <p>小田原地区</p> <ul style="list-style-type: none"> ■読売新聞 読売センター 小田原報徳 ☎0465(36)3683 小田原西部店 ☎0465(35)0746 小田原中央店 ☎0465(24)5050 酒 匂 店 ☎0465(48)0007 ■ASA小田原(有)曾和新聞店 ☎0465(23)3300 ■毎日新聞小田原北部販売所 ☎0465(34)7538 ■ASA鴨宮 ☎0465(47)5422 ■読売新聞鴨宮専売所 ☎0465(47)3644 ■ASA国府津 ☎0465(47)2568 ■読売新聞(有)佐藤新聞店 ☎0465(47)3351 ■ASA小田原富水 ☎0120(36)3775 ■ASA栢山 ☎0465(37)1767 ■ASA小田原東部 ☎0465(24)3012 ■今井新聞店 ☎0465(42)0340 | <p>足柄下地区</p> <ul style="list-style-type: none"> ■(有)湯本新聞販売所 ☎0460(85)5264 ■真鶴・湯河原新聞販売所 ☎0465(63)3399 ■読売センター湯河原 ☎0465(62)7889 ■ASA湯河原 ☎0465(62)6834 ■南足柄・足柄上地区 ■読売新聞 読売センター小田原城北店 ☎0465(74)9061 ■開成新聞店 ☎0465(83)3500 ■南足柄新聞店 ☎0465(74)9061 ■大井松田新聞店 ☎0465(82)0574 ■杉山新聞店 ☎0465(75)0356 | <p>秦野地区</p> <ul style="list-style-type: none"> ■読売新聞秦野専売所 ☎0463(82)0290 ■ASA渋沢 ☎0463(88)0589 ■栗原新聞店 ☎0463(88)0058 <p>二宮・大磯地区</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ASA二宮 ☎0463(71)1157 ■毎日国府本郷専売所 ☎0463(72)3272 |
|---|---|--|