



あくら通信



今年も熱中症に気をつけましょう！

立秋を迎えましたが今年も暑い日が続いています。現在、新型コロナウイルス・インフルエンザA型・熱中症と症状が似ている患者さまが発熱外来にいられており、日々の対策が求められます。以前は夏の暑さで具合が悪くなると日射病、重症度に応じて熱疲労・熱けいれん熱射病と呼ばれていましたが、必ずしも灼熱状態ではない状況でも発症する恐れがあることから「熱中症」と一括りに呼ばれるようになりました。熱中症対策のために夜間もエアコンの使用が推奨されていますが、夜間が極端に暑かった翌日は脳卒中のリスクが増大するとの論文報告もあり、夜間日中を問わず無理をせず意識して快適な環境で過ごすことが大切です。気温・湿度・日差しなどから注意が必要な日は熱中症警戒アラートがテレビ等でもアナウンスされますが特に注意が必要な「熱中症特別警戒アラート」が発令された日に限り今年から新たな対策としてクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)が設けられることになりました。お近くでは、岡山県庁本庁舎1階県民室(平日8時半～18時・30名)・岡山市男女共同参画社会推進センター情報AVコーナー(水～土曜9時半～20時、日・祝日9時半～17時・10名)・イオンモール岡山などが市から指定を受けており、右のマークが目印です。利用は無料ですが飲料等の提供はありません。涼しい場所で過ごすことに加えて、規則正しい食生活と1日8回を目安にこまめな水分補給(1日1.2ℓ程度)が大切です。体重の2%以上の体液が失われると脱水症になり、体温調節、身体に必要な栄養素や酸素の運び込み、身体に不要な老廃物の運び出しがうまくできなくなります。



子ども(成長期で多くの水分が必要・身体が未成熟・皮膚や呼吸からの水分排出が多い)と、高齢者(体液を溜める筋肉量の低下・飲食量の減少・喉の渇きや暑さを気付きにくい)は特に脱水症に注意が必要です。

脱水症のチェック方法は、①握手して手が冷たい ②ベロや脇の下が乾いている ③皮膚をつまんでつまんだ形から3秒以上もどらない ④親指の爪を押して赤みが戻るまでに3秒以上かかる があげられます。飲料を摂りにくい時は水分が多く含まれる野菜や果物も有効です。なお、暑さを感じた時の飲料として、アルコール飲料は利尿作用に加えてアルコールの分解にも水分が必要なためNG、珈琲やお茶などカフェインを含む飲料も利尿作用がありNG、牛乳は体温を上げて発汗を促す作用があるためNG、糖分を多く含む清涼飲料水もお勧めできません。経口補水液やスポーツドリンクが推奨されますが、経口補水液には塩分が、スポーツドリンクには糖分が多めに配合されており、普段の水分補給には適しておらず日常使いは控えましょう。以下のチェックリストを参考に予防法をご確認ください。

- エアコン・扇風機を上手に使用
- 部屋の温度湿度を測る
- 部屋の風通しをよくする
- 必要に応じてマスクをはずす
- こまめに水分補給
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
- 外出時は日傘や帽子を持参
- 涼しい場所や施設を利用
- 緊急時・困った時の連絡先を確認

熱中症は適切な予防が対処ができていれば死亡や重症化を防ぐことができますが、令和4年は全国で1,477名が熱中症で亡くなられ、令和5年は全国で91,467件の熱中症による救急搬送が行われました。体調に異変を感じたら遠慮なく早めに当院にもご相談をいただき、安全に今年の夏も乗り切りましょう！



熱中症の主な症状

- 【軽症】** 応急処置が必要
立ちくらみ・生あくび・大量発汗
筋肉の硬直(こむら返り)
→涼しい場所に避難して脱衣、霧吹き、送風、首・脇の下・鼠径部を冷やして、自力でのスポーツドリンクの補給を促す。
- 【中等症】** 医療機関を受診
頭痛・気分の不快・吐き気
嘔吐・力が入らない(熱疲労)
- 【重症】** 入院治療が必要
意識障害・けいれん・高体温
刺激への反応がおかしい
近年 重症者が多いことから、更に重症度が高い新たな区分が設けられる見通しです。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	● / ●
15:30 ~ 18:00	休	●	休	●	● / ●



○内科一般外来と併せて、火曜に甲状腺専門外来を、水・木曜午前と金曜に胃カメラ検査を、木曜午後に糖尿病外来を行っています。また、第3金曜日は女性医師が担当します。

○初診Web予約：<https://www.yawaragi.life/> ○Instagramでも情報を発信しています