



FREE
PAPER
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

06
2020

年をとっても
病を持って
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

夏はつらいよ

熱中症対策篇

今月の
テーマ

熱中症

詳しくは特集面へ

asanoclinic 岡山県総社市中央2丁目3-5
あさのクリニック TEL0866-93-8808

	月	火	水	木	金
	午前	午前	午前	午前	午前
内科	●	●		●	●
老年精神科	●	●		●	●
泌尿器科			●		

●午前 9:00-12:00
●午後 訪問診療のみ

あさのクリニック 総社 検索

※予約の方を優先して対応いたします。

訪問診療 9:00-17:00 休診日 土・日・祝

がんばろう総社!! がんばろう真備!!

熱中症は、温度や気温が高い場所にいることで、徐々に体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能が働かなくなることで発症します。炎天下での活動だけでなく、室内にいる時でも発症することがあります。重症の熱中症は命の危険に直結しますが、知識を持ち対策を行うことで重症化の予防ができます。



HEATSTROKE

暑くなる前から熱中症対策!!

熱中症は、症状によって、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類されています。対処方法は、Ⅰ度は症状が改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りです。しかし、Ⅱ度の症状や、Ⅰ度の症状の改善が見られない場合は、すぐに病院へ搬送しましょう。熱中症の方への対応は、**意識がしっかりしているかどうか**がポイントです。少しでも意識に異常がある場合は、Ⅱ度以上と判断し、すぐに病院へ搬送しましょう。

参考：日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン2015
環境省 熱中症予防情報サイト 熱中症環境保健マニュアル 2018

分類	症状	熱中症の主な症状と分類
Ⅰ度	軽症：現場での応急処置が可能 ●めまい・失神 ●筋肉痛・筋肉の硬直（熱けいれん） ●手足のしびれ・気分の不快 応急処置 ①衣服を弛め冷所で安静にする ②冷たい物を飲ませる ③首筋、脇の下、足のつけねなど身体を冷やす	
Ⅱ度	中等症：急ぎ受診（搬送） ●頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感（熱疲労）	
Ⅲ度	重症：入院・集中治療が必要 ●Ⅱ度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害（熱射病） ●肝機能異常、腎臓機能障害、血液凝固障害など	

院長のコラム COLUMN 「コロナと熱中症」

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として、外出が減り、体を動かす機会が少なくなったのではないのでしょうか。体力も落ちた中で、暑さに体が慣れていない状態だと熱中症になりやすくなります。「暑熱順化」にあるように、暑さに慣れる身体づくりの為に体を動かしたり、少し外に出ること事を意識してみてはいかがでしょうか。水分補給は必ずしましょう。

今日から実践！

日常でできる熱中症予防

熱中症の予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。個人の予防だけでなく、周囲の方からの声かけ、気づきも大事ですので、地域で取り組みましょう。

① 水分をこまめにとる

喉が渇く前から取ることが大切です。起床時や入浴前後にも水分補給を心がけましょう。ビールなどのアルコール類は水分補給にはなりません。

② 暑さをさけよう

外に出る際は無理はしないで、日陰で休憩をとしましょう。屋内でも風通しを良くする、エアコンの活用、服の工夫も加えて暑さを調節しましょう。

③ 体力や体調に目を向けよう

風邪等の発熱などいつもより体調の悪い時や、二日酔いの時は暑い場所に行くのは避けましょう。

④ 暑さに慣れて、暑さに備える

暑熱順化（しょねつじゅんか）を知っていますか？涼しい内に運動（ウォーキング等）をして汗をかく機会を増やし、少しずつ暑さに慣れておきましょう。運動習慣を持つ機会にもなります。