

∞
FREE
PAPER
あさクリ
ASANO CLINIC IN SOJA

05
2021

年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

看護はあんげム
看護スタッフが変身とすえ。
誰の舞妓さん姿か
わかりはりますか？

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

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。炎天下での活動の印象があるかもしれませんが、室内にいる時でも発症します。重症の熱中症は命の危険に直結します。知識を持ち対策を行うことで熱中症や熱中症の重症化を予防しましょう。




HEATSTROKE

知っておこう！熱中症とその対策

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・Ⅲ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		<p>軽症：現場での応急処置が可能</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>応急処置</p> <ul style="list-style-type: none"> 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		<p>中等症：急ぎ受診（搬送）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感（熱疲労）
Ⅲ度		<p>重症：入院・集中治療が必要</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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

あさクリ コラム
COLUMN
「声をかけ合う」
by ソーシャルワーカー 向川

日本救急医学会熱中症診療ガイドライン2015に、高齢者の熱中症の中に、日常生活の中や屋内での発症が増えているとあります。理由は、症状が徐々に進み、周囲が気づきにくいので、対応が遅れる事などのようです。熱中症は炎天下だけのものではないですね。マスクなどの感染対策をして地域の中で声をかけ合うつながり続けましょう。

今日から実践！

普段からできる熱中症対策

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 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？ やや暑い環境で運動（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いくことです。運動習慣を持つ機会にもなります。

② 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。

③ 暑さから身を守る

外に出る際は無理はしないで、日陰で休憩をとりましょう。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。

④ 体力や体調に目を向ける

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。