

メディケア・くれ便り

長く続いた梅雨も終わり、夏本番を迎える時期となりました。
海開き・夏休み・行楽・花火大会と楽しいイベントが沢山ありますが、
注意したいのが最近よく耳にする『熱中症』です。
今回は『熱中症』について書きたいと思います。

熱中症とは？

人間は暑い所では汗をかきます。汗は蒸発するとき体温を奪うので、体表面の冷却効果があります。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、湿度が低くても暑い所で長時間過ごしたり激しい運動を続けていると体温が上がる一方となります。体の水分や電解質が汗でどんどん出ていき、体温調節がうまくいかなくなり、急に高熱が出たり意識不明におちいつたりする病気です。

症状は？

めまい・失神・顔のほてり・筋肉痛・けいれん・手足のしびれ・気分不良・頭痛・
吐き気・嘔吐・倦怠感・意識障害・高体温・肝機能障害・腎機能障害・血液凝固障害など



熱中症を予防するには？

薄手で吸湿性・通気性の良い服を選び、外出時には帽子をかぶるようにしましょう。屋内でも日差しを避け、通風を確保しましょう。27℃以上では運動を控えましょう。冷たい物を摂取し内側から体を冷やすのも効果的ですが、胃腸に負担を掛け過ぎないように注意しましょう。水分を摂る時は電解質も一緒に摂取しましょう。時々日陰で休憩し、夜は十分な睡眠をとりましょう。

熱中症の予防法



次回の行事は7月16日10時から予定しています
ご家族様のご参加をお待ちいたしております！

平成26年7月1日発行