

H はばたき新聞

羽崎病院

第5号 2018.7



夏の訪れを謳歌するような蝉時雨の季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
これからの時期、日本各地で最高気温が35度以上となり猛暑が話題となって来ます。熱中症に関するニュースや注意を喚起する番組やコンテンツも増えてきますが、「自分は大丈夫」と過信されている方も少なくないようです。
さらに多くの方が「熱中症」という言葉を知っていても、実際に目の前の方が熱中症の症状を訴えたら、あなたはどの行動しますか？ 苦しむ人を目の前にすると、人は適切な行動を取れず、案外慌ててしまうもの。しかし、熱中症の症状が出たら、初めの処置が肝心なのです。夏本番を間近に控えた今こそ、熱中症について再確認しておきましょう。

気をつけよう!!熱中症



暑い〜♡



熱中症とは >>> 暑い環境下で生じる健康障害の総称で、次のように分類されます

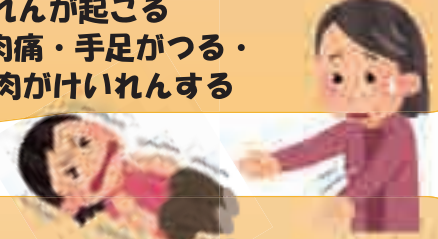
熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧低下し
脳への血流が悪くなり起こる
＜特徴＞めまい・失神・顔面蒼白
脈が速く弱くなる



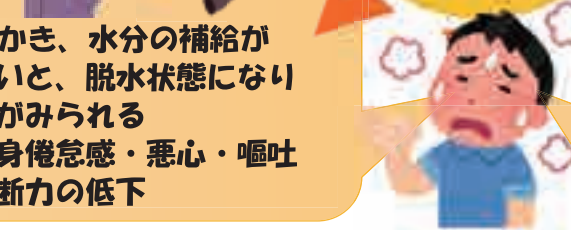
熱けいれん

大量に汗をかき、水だけ補給して血液の塩分
濃度が低下し、足、腕、腹部の筋肉に痛みを
伴ったけいれんが起こる
＜特徴＞筋肉痛・手足がつる・
筋肉がけいれんする



熱疲労

大量に汗をかき、水分の補給が
追いつかないと、脱水状態になり
熱疲労症状がみられる
＜特徴＞全身倦怠感・悪心・嘔吐
判断力の低下



熱射病

体温上昇のため中枢機能に異常をきたした
状態。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい
意識がない)ショック状態になる場合もある
＜特徴＞体温が高い・意識障害
ふらつき・言動がおかしい



上記のような症状が見られたら熱中症かも? すぐに応急処置をしましょう!!

CHECK 1

熱中症を疑う症状がありますか?

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗
頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



YES

CHECK 2

意識はありますか?

NO

救急車を呼ぶ



YES

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす

水や濡れタオルで
体を覆い風を通る。
氷のうなどがあれば
首、腋の下、太腿の
つけ根を集中的に
冷やしましょう。

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
意識がないのに、無理に水を
飲ませてはいけません。

CHECK 3

水分を自力で摂取出来ますか?

NO

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす

YES

水分・電解質を補給する

CHECK 4

症状は良くなりましたか?

NO

医療機関へ

YES

そのまま安静にして十分に休息をとり
回復したら帰宅しましょう

現場にいた人が
付き添い、
発症時の症状を
伝えましょう。



スポーツドリンク(ナトリウムを
100gあたり40~80mg含んでいる
飲料)や経口補水液が有効です。

～四方山話～

今年、皆さんはお花見に出掛けられましたか？
天候の良い日が続いたおかげで、満開の桜を長く楽しむ事が出来たのではないのでしょうか。



当院でも、普段院内で過ごす事の多い患者様達と一緒に、お花見がてら散歩に出かけてみました。晴天の中、美しく咲き誇る桜並木、舞い散る花びらに触れて、患者様達の満開の笑顔を見られた良き日となりました。

リハビリからのたより VOL. 5

今回の特集は熱中症、脱水症状でした。リハビリからは熱中症や脱水症状で注意することについてお話していきたいと思います。

まず、日々の生活での健康管理が大切になります。

寝不足ではないか、朝食はしっかり食べたのか、体調不良ではないのか等チェックし日頃から健康な状態を保つようにしましょう。

予防するための環境としては、直射日光を避けるのはもちろんですが、適度な気温、湿度を保ちましょう。高齢者の場合、熱中症と診断されている人の中で、室内と室外の割合は1対1です。室内だから大丈夫ではなく、無理せず、扇風機やクーラーを使用しましょう。

こまめに休憩することも必要です。



また、水分補給も忘れないようにしましょう。この水分に関しても、塩分と一緒に摂取できるスポーツドリンクや経口補水液などがよいとされています。体調が悪くなってしまった時には、水分を摂取し、涼しい場所へ移動し、衣類は緩め、体への通気をよくしましょう。体温をいかに下げるかが重要になります。熱中症は命まで落としかねない症状です。上記を参考にして、自分自身で熱中症にかからないように注意しましょう。



長かった梅雨が明け、夏を迎えようとしています。熱中症予防はできていますか？
そこで、今回は熱中症を予防する食べ物について紹介します。



梅ぼし



塩分が補給できるだけでなく、クエン酸ナトリウムや塩化カリウムなど、熱中症予防に効果的な栄養素をたくさん含んでいます。しかし、食べ過ぎると喉が渇いたり、血圧上昇の原因になるため、1日1~2粒が適量です。

トマト



抗酸化力の高いリコピンを多く含むほか、カリウムや水分も豊富なので、体を冷まします。また、夏バテで疲れた胃を刺激し、消化を助けます。

熱中症にかからず
暑い夏を乗りきり
ましょう！



長芋



たんぱく質分解に役立つ酵素が含まれており、夏バテで弱った胃腸の働きを助けます。

外来担当医表

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	羽崎	佐伯	羽崎	佐伯	羽崎	佐伯 (第4週休診)
	午後	近藤	近藤	佐伯			佐野(第4週)
内科 ①	午前	宇高	宇高	宇高	宇高	宇高	宇高
	午後						
内科 ②	午前	井町	中原	飛梅(隔週) 谷本(隔週)		中井	
	午後					飛梅(隔週) 石川(隔週)	
脳神経外科	午後	中村 (第1・3・4週)	中村 (第2週)				
ペインクリニック	午前						藤井 (※月1回)

※ ペインクリニックの日程につきましては、お問い合わせ下さい。

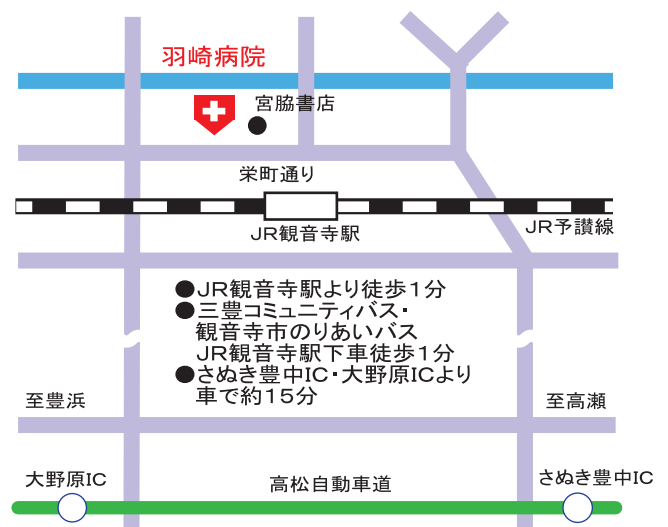
診療科目

- ◆ 整形外科 ◆ 内科(一般内科・循環器・消化器科)
- ◆ 脳神経外科 ◆ リウマチ科 ◆ 皮膚科
- ◆ リハビリテーション科 ◆ 救急指定病院

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	×
14:00~18:00	●	●	●	×	●	×	×

休診日：日・祝祭日(急患はこの限りにあらず)

アクセスマップ



医療法人社団寿愛会 羽崎病院
〒768-0072 香川県観音寺市栄町三丁目4番1号
TEL 0875-25-3382 FAX 0875-23-1220

羽崎病院

検索