

熱中症の分類と主な症状

重症度	主な症状
軽 度	大量の発汗。めまいや立ちくらみ、生あくびなど、脱水症状が主。筋肉痛やこむら返りがみられることもある。
中等度	汗が出なくなり、体温が上昇する。頭痛や吐き気・嘔吐、だるさ、意識が遠のく（集中力や判断力の低下）。
重 度	さらに体温が上昇し、けいれんや呼びかけに応じない意識障害や昏睡などが起こる。さらには内臓の障害が起こり、命にかかわる状態になる。

気温が高くなると、私たちの体は汗をかくことによって体内の熱を逃し、体温を一定に保とうとします。ところが、汗を大量にかきすぎると、今度は体内の水分や塩分が不足して脱水状態となり、めまいや立ちくらみなどの、熱中症の初期症状が現れ始めます。

夏本番を前に、じつとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する季節になりました。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。

熱中症は、気温や湿度の高い環境（暑熱環境）下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまうために現れるさまざまな症状の総称です。消防庁が発表した平成28年夏期（5月9月）の熱中症による救急搬送人数は実に5万人以上にのぼり、うち50人以上の人が命を落としています。

梅雨明け前後をピークとして、時間や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうる熱中症。どんな病気を知って対策し、この夏を元気に過ごしましょう。

脱水・熱中症に注意！

脱水の予防は血管病の予防にもなる！

熱中症の始まりは体の水分不足、つまり脱水です。暑さで水分が失われやすい夏季には特に意識して、こまめな水分補給を心がけ、脱水・熱中症を予防しましょう。

また、脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓がつくられやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。こうしたことから、日頃から水分を上手に摂取する習慣をもち、脱水を防ぐことが大切です。

脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使ったり、日頃から栄養バランスのよい食事や十分な休息をとり、暑さに負けない体作りをしていくことも、脱水や熱中症の予防になります。できることから実践して、元気な夏を迎えましょう！

水分の上手なとり方

- ◆ 平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水
 - ◆ 1日のめやす摂取量は1.5L程度
 - ◆ ゆっくり少量（150～200mL）ずつ、7～8回にわけてこまめに飲む
 - ◆ 特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに！
- ①起床時 ②運動の前後 ③入浴の前後 ④就寝前
（病気療養中で水分摂取制限のある方は主治医の指示に従ってください）



『院長ブログ』や『Facebook』 随時更新中！！

ブログやFacebookを見たら「いいね」をお願いします。

「友達申請」もお気軽にお待ちしております。

熱中症の応急手当

- ◆ 日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩めて安静にさせる
- ◆ エアコンをつけたり、うちわや扇風機などで体に風を送り、冷やす
- ◆ 太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- ◆ 水分（できれば経口補水液やスポーツドリンク）を少しずつ何度も飲ませる

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

先月は、昼神温泉の「花桃まつり」へ行ってきました。桜の開花が遅かったので、桜と花桃の両方が楽しめました。その後は、伊那市のお蕎麦屋へ行き、ざるそばと山菜の天ぷらを食べました。春を満喫できました。ブログにも写真付きで掲載しておりますので、ご覧ください。(院長)



当院に高校生のころからお越し頂いている方がテレビドラマに出演しています。番組名は「ストロベリーナイト・サーガ」で、役柄は情報屋です。普段の姿は爽やかな好青年ですが、ちょいワルな役もハマっています。さすが役者さんです。皆さんも応援をよろしくお願いします。(鈴木真由美)



最近、車のエアコンの効きが悪く(詳しくは忘れましたが)ガスが少なくなっているのが原因との事でした。おまけとやらで一万円程でやってもらったのですが、お得だったのかよくわかりません。何事も知識がないと損をすることがありますね。今年の夏の車内が快適になれば嬉しいです。(松山)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

