

脱水症・熱中症・熱射病 予防

◆脱水症

水と電解質で構成される体液が汗で失われ、その補給ができていない場合に生じます。脱水症になると、血液の量が減り、血圧が低下。必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下します。また、食欲不振などの原因にもなります。さらに、骨や筋肉から電解質が失われることで、脚がつったり、しびれが起こることもあります。脱水症が、熱中症のさまざまな症状を誘発します。

◆熱中症

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。

◆熱射病

熱中症のひとつ。脱水症がすすみ、体温を調節する働きが追いつかなくなることで、40℃を超える高体温になり、脳の体温調節中枢機能が麻痺して起こります。意識障害やショック状態になることも。熱射病がもつとも危険で、死亡することもまれではありません。

熱中症の分類と対処法

重症度Ⅰ度

めまい・筋肉痛・こむら返り・大量の汗
【対処法】涼しい場所へ移動・安静・体の表面を冷やす・水分と塩分補給。

重症度Ⅱ度

頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下
【対処法】涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分を補給。水分を自力で摂取できない場合や症状に改善が見られない場合は受診が必要。

重症度Ⅲ度

意識障害・けいれん・運動障害
【対処法】涼しい場所へ移動させ、体表冷却・体内冷却・呼吸管理。ためらうことなく救急車を要請。入院が必要。

健康状況を毎日チェックしましょう

睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食の未摂取等は、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。毎日の健康管理も、熱中症予防には大切なことです。

□ 風邪気味など体調不良ではないか？

鼻づまりで就寝中に口呼吸することが多いと外気に接する粘膜面積が増え、体の水分の蒸発量が増えることがあります。また、発熱、下痢、嘔吐なども体内の水分や塩分が失われやすい状況なので、普段以上に熱中症に気をつけましょう。

□ 寝不足ではないか？

脳や体を休ませる睡眠が不足していると、脳の働きが鈍くなり体温コントロールも難しくなってしまいます。特に前夜が熱帯夜で睡眠不足の場合、就寝中の発汗量も多くなるので翌朝は十分な水分補給を。

□ 前日の飲酒は多くなかったか？

大量な飲酒は、アルコールの分解に水分を使うことに加え利尿作用も。翌朝は普段より脱水状態になっているため、十分な注意が必要です。

□ 朝食を抜いていないか？

朝食を摂ることで、水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。夏バテで食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食を摂るようにしましょう。

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は0円。ES-530や超音波も無料。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしやいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

ご紹介もよろしくお願い申し上げます。

水だけでなく塩分も補給

一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ体調不良を引き起こすこともあります。水分補給をする時には、あわせて塩分の補給も行いましょう。

水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、また水や麦茶には、塩や梅干しなどを足して塩分も補給しましょう。

緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため要注意です。



孝 心 新 聞 2020 6月号

当院においては下記の通り感染予防に努めております。

- ①入口への手指消毒設置と徹底指導
- ②スリッパ、ベッドを毎回消毒
- ③手すりやドアノブ、スイッチ、トイレの清掃・消毒の徹底
- ④スタッフの体調確認（本人とその家族も含める）
- ⑤マスクの着用や手洗い・消毒の徹底

『通院は健康維持のため継続したほうがよい』とされております。感染予防に努めながら体調にご注意の上、ご来院いただきますようお願い致します。

緊急用に LINE 公式アカウントや facebook を活用したいと思えます。急なお知らせや連絡方法として**休診日や時間外にも連絡が取れます**ので、友達登録にご協力ください。



リラクゼーションマッサージのパーソナルレッスン開始のお知らせ

月・火・水の午後（祝日を除く）。50分間のレッスン（全4回で全身）。

料金は一回6600円（税込み）。途中でやめるのもOK。追加でレッスンを受けるのも自由。

所定の場所からスマホで撮影OK。（個人の復習目的です。ネットや他人への公開は一切不可）

当院女性スタッフがモデルになります。女性も安心して学べます。

感染予防に努めながら一緒に学びませんか？お気軽にお申し込みください。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

リラクゼーションマッサージのパーソナルレッスンを開始します。初めての方でも学んでいただける簡単な内容です。知識や経験など全く必要ありません。特徴は、指や手のひら・腕を使い分けて、自分の体を傷めないように工夫していることと、筋膜に対してアプローチしていること。そのうち、ステップアップのためのレッスンもあるとかなないか？（院長）



やっと学校が始まりました。感染予防しながらも普通の生活に戻れるようで少しホッとしています。「新しい生活」が提案されていますが、子供たちは友達と遊んだりケンカして仲直りしたりすることで学ぶことが多いと思います。今後、人と一定の距離を置くことで感染予防にはなりますが、子供たちの心身の成長と社会性に悪い影響がでないか心配です。（鈴木真由美）



自粛生活が長く続く中で、だいぶこの生活にも慣れてきました。最初の頃はまじめにご飯を作っていましたが、最近はテイクアウトを利用したりしてかなり手抜きしています。新規の感染者数も減ってきていますし、少しずつ明るい未来が近づいているのでしょうか。今は家族や友達ともテレビ電話ばかりですが、自由に出掛けられる日が待ち遠しいです。（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、肩こり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

