

特集

第55集 熱中症

院長 水本 誠一

知って得する健康講座

はじめに
昨年の梅雨は7月12日未明からの大雨が、阿蘇・熊本市に甚大な被害を及ぼしましたが、この広報が皆さんのお手元に届く頃には平穏な日々であってほしいと願っています。これから梅雨が明ければ山都町が最も住みやすい季節になります。自然の陽光を浴びて、お仕事にスポーツに、快適な夏を楽しみたいものです。おっと、ここで注意していただきたいのが、本日お話しする「熱中症」です。

熱中症とは
熱中症とは、物事に集中（熱中）しておこることではありません。高温多湿となるこれからの時期に炎天下での農作業や土木作業、ビニールハウスなど熱のこもりやすい場所での作業を行うことによって発生する健康障害の総称で、次のような病型があります。

1	熱失神	皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳に流れる血液が減少しておこるもので、めまいやひどい場合には失神（意識消失）などがおこる状態です。顔面そう白となって、脈は速くて弱くなります。
2	熱疲労	汗を大量にかいたためにおきる脱水（体に水分が足りなくなる）による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。
3	熱けいれん	大量に汗をかいたときに水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんがおこる状態です。
4	熱射病	体温の急激な上昇によって脳の中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり、処置が遅れると死亡することもあります。

まとめると、汗を大量にかいたり、体温が高くなる環境にあって、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気、けいれん、意識が遠のくなどの症状があるときは、熱中症を考えてください。

熱中症が起きやすいのはどんな時か
熱中症にはおきやすい時期があります。それは急に暑くなったときです。
① 雨の合間に突然気温が上昇した日、
② 梅雨明けの蒸し暑い日、
③ 休み明けの部活動の初日などが危険とされています。
山都町の方が梅雨明けに灼熱の熊本市に遊びに行くときも要注意ですぞ！なぜかという、暑い環境での体温調節能力には、暑さへの慣れ（暑熱順化）が関係しているからです。私たちの体は夏の暑さに慣れるのには4～5日かかるといわれます。ですから、急に暑くなったときは作業や運動を軽くし、暑さになれるまでの数日間は、短時間の軽いものにして徐々に増やしていくようにしましょう。

熱中症にかかりやすい体の状態は？
熱中症を起こしやすい人は、
① 力の弱い高齢者や、糖尿病・高血圧などの基礎疾患をお持ちの方
② 暑さに慣れていない方
③ 以前熱中症をおこしたことがある方
④ 肥満の方
などとされています。特に高齢者の方はクーラーがない閉め切った室内でも熱中症をおこします。近所に高齢者だけのお宅がある場合には、みんなで声を掛け合って気をつけてあげたいものです。また、ふつうは元気な方でも体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。二日酔い、疲労、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動しないようにしましょう。

最後に
かつて熱射病による死亡事故は軍隊や炭鉱、製鉄所などの労働現場で問題になりましたが、これらは活動基準や労働基準が策定されることによって現在ではほとんどなくなりました。かわって最近では青少年のスポーツによるものや、ひとり暮らしや老老介護（高齢者だけの世帯でお互いを介護する状態）の高齢者が閉めきった蒸し暑い室内にいて熱中症が起きたケースが問題となっています。前にも書きましたが、近所に高齢者だけのお宅がある場合には、みんなで声を掛け合って気をつけてあげたいものです。（以前、山都広報 53 号に掲載したものを改編・再掲しました。）

熱中症の時の救急処置法
熱中症が疑わしい場合には、医療機関を受診するのが一番ですが、まず現場でできる応急処置の3つのポイントをお教えします。一口で言うと、
1 休息 2 冷やす 3 水分を補給させる の3点です。

1	休息	まず、涼しいところ（木陰など）で休息させましょう、衣服をゆるめたり、脱がせたりする必要がある場合があります。痙攣をおこしている部分がある場合はマッサージなどでほぐしても有効です。
2	冷やす	濡れたタオルなどで冷やします。首や脇の下、足の付け根などを集中的に冷やします。うちわや扇風機で風を送ってやるのも有効です。
3	水分補給	塩分が含まれた水分を少しずつ与えます。冷やしたスポーツドリンクがあれば完璧です。
4	救急車を手配する	熱中症の症状が重い場合は救急車の手配が必要です。到着までは応急処置を行い、すみやかに病院での治療を行いましょう。



熱中症の予防法
熱中症を起こしやすい時期や、体の状態を前述しましたので、予防法はもうおわかりかと思います。

1	基本は、暑い時（特に急に暑くなった時や梅雨明け）には無理をしないことです。
2	それでも暑い時に活動をしなければならない時は、 <u>服装は軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいもの</u> にしましょう。
3	屋外で直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。帽子に顔や首筋を覆うものが付いているものが最適です。
4	水分補給はマメに行ないましょう。喉が渴いてから沢山水分をとるより、喉が渴く前にゴマメにチョビチョビ飲むのがコツです。補給には0.1～0.2%程度の食塩水がお薦めです。水だけの場合より、スポーツ飲料や塩を携帯したり、最近では塩キャンディ・塩飴などがあるので熱中症グッズを準備しておくのが良いでしょう。



特集

第13集 転倒予防について

リハビリテーション科 興梠 ともみ

高齢になると筋力やバランス能力の低下、反応時間の遅延などにより転倒の危険性が高くなります。そこで今回は自宅で行える、「転倒の危険性を調べるテスト」と、筋力増強・バランス能力改善を目的とした「転倒予防体操」をご紹介します。

＜転倒の危険性を調べるテスト＞
○目を開けた状態で、片足でどのくらいの時間立っていられるかを測定します ⇒ 10 秒以下・・・転倒の可能性が高い

転倒予防体操			
腹筋の運動 (ヘソを見るように頭を上げる)	背筋の運動 (お尻を上げる)	足の運動① (膝を伸ばし足を 20cm 上げる)	足の運動② (座って膝をしっかりと伸ばす)
足の運動③ (椅子等につかまり踵を上げる)	足の運動④ (椅子につかまり爪先を上げる)	足の運動⑤ (椅子等につかまり膝を曲げ伸ばしする)	バランスの運動 (椅子等につかまり片足をずつ上げる。片足 30 ～ 60 秒目安)

運動はそれぞれ 10 回ずつ行います。（バランスの運動は左右の足 1 ～ 3 回ずつ）運動は 1 日に 1 ～ 3 回行い、週に 3 ～ 4 回以上行わないと効果がでませんので、習慣的に継続して行うことが大切です。

そよう病院 65 周年記念誌「先人への感謝 そしてこれからも感謝」

新病院オープンに伴い記念事業の一環として「そよう病院 65 周年記念誌」を発刊しました。
山都町蘇陽・清和地区の医療の歴史、また、過去 5 年間の「蘇陽病院だより」の内容を一挙に掲載しており、健康についての情報も満載です。
ご入用の方は、当院総務係又は院内売店【まみはら屋】にお問い合わせください。
【掲載内容】

- 山都町蘇陽・清和地区の医療の歴史を振り返る
- もっと知りたいクスリの話
- 知って得する健康講座
- みんなで覚えよう家庭介護
- おいしく食べて病気予防
- 家庭で出来るリハビリ

先人への感謝
そしてこれからも感謝
そよう病院 65 周年記念誌