

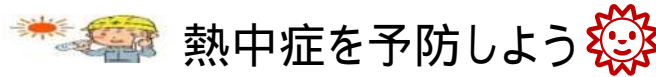


診療所だより No.1



霞コンビナート
診療所

今年の夏の気温は平年より高く、暑い夏になり、7月下旬から8月上旬にかけて暑さのピークを迎えるといわれています。熱中症は屋外だけでなく、屋内でなにもしていない時でも発症し、救急搬送され、場合によっては死に至ることもあります。本格的な夏がやってくるまえに、日々の対策を心掛け、熱中症を予防し、笑顔で夏を過ごしましょう。



熱中症を予防しよう

WBGT(暑さ指数) ……気温・湿度・輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す数値
単位は気温と同じ摂氏度()で示しますが気温とは異なります。

日常生活に関する指針 (屋外 $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$)

暑さ指数 (WBGT)	気温 (参考)	注意すべき生活活動の目安	
危険 (31 以上)	35 以上	すべての生活活動で 起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する
厳重警戒 (28~31)	31~35		外出時は炎天下を避け、室内では 気温の上昇に注意する。
警戒 (25~28)	28~31	中等度以上の生活活動で 起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に休息をとる
注意 (25 未満)	28 未満	強い生活活動で 起こる危険性	一般的に危険性は少ないが激しい運動や 重労働時には発生する危険性がある。

熱中症予防のために…

暑さに負けない体力づくり

- ・水分をこまめにとる
- ・塩分を程よくとる
- ・睡眠環境を快適に保つ
- ・丈夫な体をつくる



暑さに対する工夫

- ・日差しをさける
- ・室内を涼しくする
- ・衣服を工夫する
- ・冷却グッズを身に着けよう



暑さから身を守るアクションを!

- ・飲み物を持ち歩く
- ・休憩をこまめにとる
- ・暑さ指数を確認して活動



熱中症の発生には体調が大きく影響します。自分のいる環境とあわせて、日々の体調にも敏感になりましょう。

室内ではエアコンの使用で室温を適度にさげましょう。冷却グッズは首元など太い血管が通っているところを冷やすと効率よく体を冷やすことができます。

暑さにさらされる環境で活動する時は、こまめに休憩をとり、気づいた時に水分補給できるように準備しておきましょう。



水分・塩分・休憩をしっかりととりましょう。

熱中症の重症度

このような症状があれば熱中症を疑いましょう。

度 めまい たちくらみ こむら返り
大量発汗 筋肉痛など



冷所で安静、水分・塩分補給、体の冷却



度 頭痛 嘔吐 倦怠感
集中力の低下 虚脱感など



早急に医療機関受診を！



度 意識がない 返事がおかしい
痙攣発作 まっすぐに歩けないなど



救急要請!!!



めまいや顔のほてりなど熱中症の初期症状に気づいたら適切な応急処置が必要です。

熱中症への対応

- 1) 意識の確認
- 2) 救急搬送の判断
- 3) 水分補給(経口補水液の補給)
- 4) できる限りの冷却を！

体を冷やすポイントとアイテム

涼しい場所へ移動し水分・塩分補給、身体の冷却をしましょう。

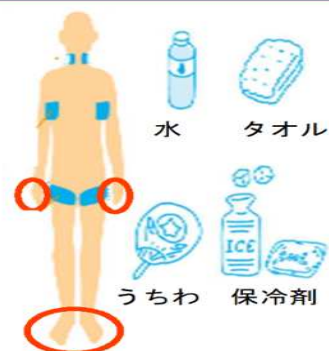
冷却方法 全身の冷却(冷水シャワーや皮膚を濡らしてうちわであおぐ)

アイスパックを使用した積極的な冷却。アイスパック冷却では、首や鼠径部、

わきの下に使用することが知られていますが、最近の研究では、顔面の頬、

手のひら、足底に使用した方が深部体温の低下速度が速いことが報告されているそうです。

自分で水分・塩分の補給ができない、対処をしても症状が改善しない場合はすぐに医療機関を受診しましょう。



OS-1 とスポーツドリンクの違い



OS-1 はスポーツドリンクよりも電解質濃度が高いという特徴があります。電解質を腸で素早く吸収できるよう組成が工夫されています。塩分:1.5g(味噌汁1杯:梅干し1個分)入っているためしょっぱく感じる。目安量 : 成人 500~1000ml/日



ちょっと汗をかいた時や運動時などはスポーツドリンクで十分です！しかし、糖分が多く(角砂糖6~8個分:OS-1の約2倍)入っているため、飲みすぎには注意が必要です

過度の下痢・嘔吐・発熱を伴う状態では、電解質が過剰に不足した状態が考えられます。そういった場合は十分な電解質の補給が必要なので、OS-1 を飲む方が適しています。また、OS-1 はあくまでも脱水状態を改善するものなので、健康状態をよくするためのものではないので飲み方には注意が必要です。