



恵泉クリニック通信

平成28年
夏号

院長あいさつ

こんにちは。恵泉クリニック院長の田畑文平です。

「恵泉クリニック通信 夏号」をお届けします。

この間、外を歩いていましたら、木立からセミの鳴き声が聞こえてきて、もうそんな季節になったのかと、あらためて感じました。梅雨明けも間近になってきたようです。皆さま、体調に気を付けて、どうぞ健康な毎日をお送りください。

熱中症(ねっちゅうしょう)に気をつけましょう

本格的な夏の暑さが、もうすぐそこまで近づいてきました。

毎年この季節には新聞やテレビのニュースなどで熱中症の予防(よぼう)や対策(たいさく)が多く取り上げられます。

恵泉クリニック通信でも、あらためて熱中症についておさらいをしておきたいと思います。

熱中症になると、どうなる？

熱中症は、脱水(だっすい)によって体温(たいおん)が上がり、体にさまざまな障害(しょうがい)があらわれた状態(じょうたい)です。

重度(じゅうど)になると命にかかわる場合もあり、暑い部屋の中や、カンカン照りの屋外(おくがい)などで過ごすのは、できるかぎりさけたほうがよいでしょう。

暑い中で、体の調子(ちょうし)がおかしい、と感じたら、無理をしないで早めに対応(たいおう)することが大切です。

顔がほてる

めまい

たちくらみ

手足がつる

すずしい場所で横になる

体を冷やす

水分と塩分をとる



頭痛
(ずつう)

はきけ
おうと

ぐったりして
力が入らない

次から次に
汗が出る

まったく汗を
かいていない

おかしいこと
を言う

声をかけても
へんじがない

まっすぐ
あるけない

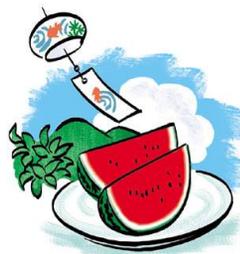
けいれん



自力で水分をとれないと
きは病院(びょういん)へ



すぐに救急車
(きゅうきゅうしゃ)をよぶ



暑いとき、水やお茶ばかりを飲んでいると、のどのかわきは感じませんが、体から電解質(でんかいしつ)がうしなわれ、ひどくなると頭痛、おうと、めまい、ぐったりするなどの症状(しょうじょう)が出ることがあります。(「低張性脱水(ていちょうせいだっすい)」)

適度(てきど)に塩分をとることが大切ですが、くわしくはクリニックや施設スタッフにご相談ください。

