

★漢方あれこれ★

◆熱中症◆

太田 順康



在禅洞

お知らせ

蒸し暑い日が続いています。テレビでは熱中症嚴重警戒とか、熱中症指数が予報されるようになりました。

熱中症は高温の環境に居ることによって、体内の水分やナトリウムなどのミネラルのバランスが崩れたり、体内の調節機能が衰えたりして、高温多湿な環境に身体が適応出来ないことで起きる様々な症状の総称です。そうなるキッカケは大量の発汗です。

次のような症状が出たら要注意です。

- ①めまい・たちくらみや顔のほてり、一時的に意識が遠のいたり、腹痛がでることもあります。
- ②筋肉痛や筋肉の痙攣、手足の筋肉がつる、筋肉がピクピクと痙攣する、筋肉が硬くなることもあります。
- ③身体がだるく力が入らない、吐き気やおう吐、頭痛などを伴うこともあります。
- ④汗のかき方がおかしい。汗が噴き出るようにでる、反対にまったく汗をかいていないなど汗のかき方に異常が有る場合は熱中症にかかっている危険性があります。
- ⑤体温が高く皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いているなども熱中症のサインです。
- ⑥呼びかけに反応しなかったり、おかしい返答をする場合。身体がひきつけを起して真つすぐ歩けないなどの異常があるときは重度の熱中症です。すぐ医療機関を受診しましょう。
- ⑦呼びかけに反応しない、自分で水分補給が出来ない場合は大変危険な状態です。むりやり口から水分を飲ませることは止めて、医療機関を受診しましょう。

応急処置として必要なポイントは次のようなことです。

- ①涼しい場所に移動します。クラーの効いた部屋や車中。風通しのよい日陰に移動します。
- ②衣服を緩め、風通しをよくして身体の熱を放出します。保冷剤などで、首の両側、腋の下、足の付け根など太い血管が通っている所を冷やします。皮膚に水をかけて風を送ることで身体を冷やすことが出来ます。
- ③塩分や水分を補給しましょう。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクなどを飲ませると良いでしょう。嘔吐の症状が出たり、意識の無い場合、水が飲めない状態のときは、むりやり飲ませず医療機関に水分補給をお願いします。

子どもは体温調節能力が未熟であったり、汗びっしょりかいていても遊びに夢中になって脱水症状を起こし易いので要注意です。 ↗

すこやか教室 山歩き

曜日と時間： 毎週金曜日 10:30～

参加： 無料

お茶など飲み物を持参

< 8月の予定 >

暑い日が続いています。

お茶など飲みものを忘れずにご持参ください。

7日(金) 21日(金) 28日(金)

☆雨のときは、中止します。

§ 漢方相談日

(担当 太田順康) 日本漢方交流会認定漢方終身師範。

岐阜県漢方研究会会長。岐阜薬科大学「漢方学」講師)

今月の漢方相談日は、下記の様です。

10日(月) 24日(月) 31日(月)

§ 8月の休診日

13日(木) 14日(金)

§ 健康診査予定

お手元の受診券をご持参の上、お越しく下さい。

◎特定健康診査：6月1日～10月31日

<対象者>

- ・岐阜市国民健康保険加入者
- ・1940(昭和15)年11月1日
～1976(昭和51)年3月31日生まれの方
- ・自己負担金：800円

◎ぎふ・すこやか健康診査：

9月1日～11月30日

<対象者>

- ・後期高齢者医療制度に加入の岐阜市民の方
- ・自己負担金：500円

高年齢者は温度の変化が判りにくかったり、咽喉の渇きが判りずらかったり、筋肉量が少ないため体内水分が少なく脱水症状になりやすいのと、小便が近くなるので水分を取るのを躊躇する人が多いので要注意です。 (つづく)