

# つなぐ

さいちゅう  
レター2019年  
7・8月号  
vol.10

## 知って得する！ 『熱中症と予防！！』

救急診療科部長

監修 せきね かずひこ  
関根 和彦

ここ10年近く、夏を前に「熱中症」という言葉を聞かない日はありません。

日本で熱中症を発症するのは、もはや常識！

今回は、熱中症の仕組みから予防対策までをギュギュッとまとめてお伝えします。

### 1. なぜ、人は熱中症になるの？

体内にたまった熱は、外気温や湿度が急に高くなると体内から逃げにくくなります。汗は蒸発する時に体から熱を奪いますが、外気や湿度が高い時は体内の熱を体外へ出すのが難しくなり、体温を調節する機能が低下してしまいます。さらに汗をかくと水分だけでなく大量の塩分が体外へ出てしまうため、体内の水分、塩分が不足し血流の流れが悪くなり、熱中症になってしまうのです。炎天下の運動場といった場所だけでなく、夏の工事現場、体育館などの高温、多湿、風が弱い、照り返しがあるといった環境下で熱中症は発生します。

### 2. 熱中症の危険な状況3段階！

軽症：めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い

中等症：頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感（無気力で元気がない状況）

重症：けいれん・意識障害（反応が鈍い）

**自力で水分の摂取が出来ない状況、意識が鈍い場合はすぐに救急車を呼びましょう。**



### 3. 熱中症の予防

まずは暑さを避けることが重要です。

#### 【室内では】

- ・扇風機やエアコンで温度を調節する
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- ・室温をこまめに確認する

#### 【外出時には】

- ・日傘の使用や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気が良く気温が高い日は、日中の外出をできるだけ控える

#### 【身体の蓄熱を避けるために】

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

**水分・塩分補給も重要です。**

室内、外出時いずれもこまめに水分・塩分・経口補水液などを補給することが重要です。塩気の強い飴玉やタブレットなど手軽に塩分摂取できるものを携帯しておくとうれしいですね。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲の高齢者や小さなお子さんにも気を配り、熱中症による健康被害を予防しましょう！！

## クリニック紹介



芝浦アイランド皮フ科

院長 やぎ ようこ  
八木 葉子

専門分野

一般皮膚科、小児皮膚科、美容皮膚科

### Clinic Data

住所：東京都港区芝浦 4-20-4  
芝浦アイランド  
ブルームホームズ 2F  
TEL：03-5765-2622



## 芝浦にお住まいの方々にとって、いつでも安心して 来院していただけるクリニックをめざして

当院は、芝浦で開院して今年で7年目になります。この地での開業を決めたきっかけは東日本大震災でした。勤務医として勤めていた病院より帰宅困難を経験し、住み慣れた港区での開業を決めました。

当院は芝浦近隣にお住まいのファミリー層を中心にお子さまからご高齢者の方まで皮膚科疾患全般に関する診療をおこなっております。特に小さなお子さまの急なけがややけどなどは当院でできる範囲の外科的な処置をここで対応いたします。傷あとについても整容面を配慮した診療を心がけております。お子さまのあざにはレーザー治療もおこないます。またアトピー性皮膚炎、掌蹠膿疱症、乾癬、白斑に対する紫外線療法もおこなっております。これからも地域のみなさまのお役にたてるクリニックを目指しスタッフ全員で取り組んでいきます。

## SAISEIKAI NEWS

### 当院の歴史年表を設置しました！

北棟 2Fにある「医療情報コーナー」に当院の歴史年表パネル「東京都済生会中央病院のあゆみ」を設置しました。このパネルには済生会が設立した当初からの「時代の出来事」と「東京都済生会中央病院の出来事」をまとめ、写真とともに掲載しています。ご来院の際には、ぜひお立ち寄りいただき、時代の変遷を感じていただければと思います。



「なでしこ基金」へのご寄付ありがとうございました。  
心よりお礼申し上げます。

平成31年4月～令和元年5月

5,000万円…角田 欣一様 200万円…中野 麗子様  
100万円…松田 純一様、池内 裕視様 5万円…岩岸 トミ様

### 港区健康診査・がん検診のお知らせ

例年、多くの皆さまに港区の成人健診をお受けいただいております。令和元年度の検査内容と予約方法は、下記のとおりとなります。

※詳細は港区より送付される「港区健診のご案内」を必ずご確認ください。

#### ①乳がん検診・子宮がん検診(電話予約のみ)

予約開始日/6月21日(金) 受付/平日14時～16時

#### ②基本健診および上記以外のがん検診

(電話予約不可。実施日に直接ご来院ください)

実施日/7月6日(土)の1日のみ

受付/7時～9時の間に予約券を配布し、予約手続きを行います。

問い合わせ先:総合健診センター TEL:03-3451-8014

