

病気に関するミニ講座

いま、気をつけておきたい 熱中症

熱中症は、暑熱環境で、身体の適応が間に合わなくなる病気です。暑い環境で、体に異常が起こり、他の病気が否定的であれば、この病気をまず疑います。

軽度であれば、水分補給と休息で改善しますが、重度の熱中症では、意識障害や多臓器の障害、場合によっては死亡する危険もあります。今年はCOVID-19の心配から、マスクをつけて外出される方も多いと思います。熱中症の一般的な注意と、マスク装着の影響についてお話しします。

1 こどもと熱中症

こどもは、自律神経の働きが未熟なため、発汗などで体温を調節することが苦手です。また、代謝が活発なため、容易に脱水を引き起こします。

身長が低い乳幼児の場合、輻射熱(太陽光で路面が熱せられることで発生する熱)の影響が大きくなります。外出の際は、自分が感じる以上に、こどもは暑く、熱中症になりやすいということを意識しましょう。



2 熱中症の予防、治療

暑熱を避けるため、帽子の着用や、風通しの良い素材の衣服を着用するようにしましょう。

脱水の予防には、こまめな休憩と水分補給が有効です。水やお茶ではなく、塩分が含まれた飲料が望ましいです。スポーツドリンクの場合、糖分が多く、塩分がやや足りない組成になっていま

す。熱中症治療ガイドラインでは、市販のOS-1に代表される経口補水液などが推奨されています。また、スポーツドリンクを2倍に薄めて、塩をひとつまみ(1~2g)足すと、ちょうど良い濃さになります。

熱中症になってしまった場合は、上昇してしまった体温をなるべく早期に下げることが重要です。頸部や両脇、大腿部(太ももの付け根)には太い血管が走っているため、水やアイスバッグで冷却することで、効果的に体温を下げるができます。休息や水分補給で、症状が良くならない場合は、医療機関を受診しましょう。



3 マスクとの関係

軽度の運動(1時間程度のウォーキング)であれば、マスクの有無に関わらず、体温や心拍数が変わらなかったという研究発表があります。体感温度は僅かに上がると報告されているので、熱中症のリスクが全く上がらないわけではありませんが、その影響は、限定的と考えて良さそうです。とはいえ油断は禁物ですので、危ないと思ったら周囲から十分に距離をとってマスクを外し、休息を取るようにしましょう。



園田 峻也
(そのだ しゅんや)

小児科

せいれい通信

2020 August No.210



血管外科

診療内容・特色

専門外来「血管外科」
血管外科は、動脈硬化や血栓症、静脈瘤、下腿浮腫、脈管(動脈・静脈・リンパ管)疾患などの診断から治療戦略のマネジメント、治療までを一貫して、総合的に診療する科です。



医長 眞野 勇記
日本外科学会 外科専門医
日本脈管学会 脈管専門医

血管内治療

治療内容は、血中内の血栓を溶解する薬物治療から、血管のバイパス手術など、内科・外科の治療を幅広く行います。それぞれの症状に応じて、最適な治療法を選択できるように努めております。

主な対象疾患

- 動脈硬化
- 血栓症
- 静脈瘤
- 下腿浮腫(むくみ)
- 脈管疾患(リンパ管など)



PICK UP 季節に合わせた対策を「夏のむくみ」に気をつけましょう!

夏場は、気温・気候の変動により、体調に影響を及ぼし、むくみがでることがあります。むくみの原因はいくつかありますが、夏場に考えられるむくみの「原因」と「対策」をお話します。

原因

- ① 水分の摂り過ぎ
- ② 身体の冷やし過ぎ
- ③ 疲労・ストレスの解消不良

対策

- ① 水分の摂り方の改善
冷たいものがぶ飲みは要注意
- ② 冷えや血行不良の改善
適度に体を動かしましょう。
- ③ 疲労・ストレスの改善
適度な睡眠を心がけましょう。

外来 担当

週間担当表	月	火	水	木	金
午前	—	—	—	○	—
午後	—	○	—	—	—

受付時間
午前 7:30~11:30
午後 13:00~15:30
足のむくみなどの症状でもお気軽にご相談ください。

お問い合わせは下記に遠慮なくご連絡ください。

==== 特に記載がない限り、本紙は2020年7月末時点の内容です。====

お知らせ information

沼津市・裾野市・長泉町・清水町にお住まいの方へ

住民健診のお知らせ

期間：2020年6月15日(月)~10月31日(土)

2020年6月15日(月)より【特定健康診査・各種がん検診】を開始いたしました。この機会にご自分のお体と向き合ってみませんか?

対象 沼津市・裾野市・長泉町・清水町にお住まいの方

申し込み **完全予約制**

電話 健康診断センター
TEL:055-962-9882 ガイダンスNo.2

予約受付 月~金曜日 8:30~17:00
土曜日 8:30~12:15



ご予約の際は、お手元に届いた「受診券」をご用意のうえ、ご連絡ください。

【重要】

新型コロナウイルス感染予防のため、
胃カメラ・喀痰検査は中止となっております。

※詳細につきましては、各市町村のHPをご確認ください。

~ときどき入院、ほぼ在宅~ 地域包括ケア病棟のご案内

○地域包括ケア病棟って? 入院治療を終え、症状が安定された患者さんや、在宅療養中で一時的に入院を必要とする患者さんに対し、医師・看護師・リハビリスタッフ・薬剤師・栄養士・医療ソーシャルワーカーなど、多職種協働により、在宅復帰を目指し、支援を行う病棟です。

- ★認定看護師による質の高い看護を提供
- ★退院後の生活に合わせたリハビリテーション実施
- ★糖尿病などの教育入院も対応

駿東田方医療圏最大級の74床を有しています。



在宅医療を通じて、困りごとがございましたら、いつでもご相談ください。

お問い合わせ 聖隷沼津病院 在宅支援室
TEL: 055-952-1000(代表)



TEL.055-952-1000
FAX.055-952-1001
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6
http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/

