



新町病院だより～熱中症に注意しましょう～



急激な気温の上昇に伴い熱中症になる方が増えています

熱中症とは？

高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。

特に高齢者は室内でも熱中症をおこすこともあるため注意が必要です。

熱中症により脱水状態になると血液が濃くなり固まりやすくなること。脳梗塞、心筋梗塞を発症し、生命の危機を伴います。脱水を予防するために、きちんと食事を摂る事、寝る前後、運動の前後、飲酒後は必ず水分補給を行いましょう。

重症度	分類	症状	対応方法
 軽 重	I度	めまい・失神・筋肉痛・大量の汗	安静にし首や脇を冷やす。塩分が含まれている飲み物を摂取する
	II度	頭痛・吐気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	医療機関での診察が必用
	III度	意識障害・けいれん・手足の運動障害 高体温(体に触れて熱いという感触)	入院治療が必用

熱中症による脱水が起こった時に、すぐに役立つのが塩分(電解質)と糖分をバランスよく配合した経口補水液を飲ませる経口補水療法です。スポーツドリンクなどが無い場合は自分で経口補水液を作ることができます

経口補水液の作り方

塩 小さじ1/2 (3g)

砂糖 大さじ4と1/2 (40g)

湯ざまし 1L

※作ったものは早めに飲み切りましょう

※分量を混ぜるだけで完成です。もしあればレモンやグレープフルーツなどの汁を入れると飲みやすくなります。また、飲む際は常温の物を飲む方が良いでしょう。

- ☆ 一度にたくさん飲むと吐いてしまう場合があります。
- ☆ 腎疾患、心疾患などがある場合や経口補水療法を行っても脱水状態が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。