

ひびこれこうじつ 日々是好日 8月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



◎熱中症の対処法~~~~この時期に必ず問題になるのが熱中症。
熱中症とは、体温を調節する機能がコントロールを失い、体温がぐんぐん上昇してしまうことによって、だるさやめまい、ひどくなると痙攣や意識障害などを引き起こすこともあります。

○重症レベル1（めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗）

涼しい場所に移動し、衣服を緩めて安静にする。水分補給を行えばたいてい場合は改善します。

○重症レベル2（頭痛、吐き気、体のだるさ、体に力が入らない、集中力

判断力低下）水分だけでなく塩分などの補給も速やかに行います。スポーツドリンク+αの塩分が必要です。塩飴やタブレットなど、塩分補給の工夫をします。口から水分が取れない場合や、症状の改善が得られない場合は医療機関を受診してください。

○重症レベル3（意識障害、痙攣、運動障害）普段通りにあるけない場合、迷わず救急車を要請してください。

予防のポイントは、こまめに水分と塩分を多めにとるようにして、暑さ指数を（スマホアプリなど）チェックして、危険が高いときは外出や、外での作業を控えるようにしていただきたいと思います。

