

この数年間は猛暑が続き、熱中症という病気がマスコミに頻繁に取り上げられました。梅雨から初秋まで厳しい暑さが長く続き、埼玉県内ではこの3年間の6月から9月までの間に救急車で病院に搬送された患者さんは毎年約3000〜3800人に及び、その半数がお年寄りと子供たちでした。

### ①熱中症とは

気温・湿度が高い時に体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇・倦怠感・めまい・意識障害などが出現する病気です。炎天下での作業や運動をしている時はもちろんですが、暑さに体が慣れていない梅雨時や高温多湿の環境下での就寝中や室内にいる時も注意が必要です。また風邪などの体調不良時・寝不足や朝食を抜いた時などは、それほど気温が高くないまでも熱中症をおこしやすくなります。

### ②熱中症の症状

めまい・立ちくらみ・大量の発汗などの軽い症状から頭痛・だるさ・吐き気・脱力感といった中等度の症状、まっすぐ歩けない・けいれん・意識がないといった重症状が出現します。成人や若者は炎天下での作業中やスポーツ活動の時に起こりやすく、小さい子供

は体温調節機能が未熟で外出中には地面からの照り返しにさらされるため熱中症になりやすく注意が必要です。また高齢者は、汗をかきにくく温度に対する感覚が弱くなるために室内でも熱中症になることがあります。

### ③対処方法

熱中症を疑った時には、まず意識の確認を行います。意識がない・けいれんをおこしている時はすぐに救急車を要請し、身体を冷やすなどの処置を行います。意識がある場合には涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ安静に寝かしエアコン・扇風機・氷枕などで身体を冷やします。水分と塩分の補給を行います。自力で摂取ができない場合には医療機関を受診します。また水分の補給をしても症状が改善しない時も医療機関を受診してください。

### ④熱中症にならないために

暑い日には外出を控え、外出時には服装を工夫し帽子をかぶる・日傘をさすなど強い日差しを避けるようにします。室内でも油断せずエアコンや扇風機を使い室温が28℃を超えないようにしましょう。汗をかいている時はのどの渇きを感じなくても水分をこまめに補給するようにします。炎天下での労働やスポーツは活動時間を短くし

計画的に休憩をとり、スポーツドリンクや塩分の補給を行います。体調不良時に周りに気軽に相談できる雰囲気を作っておきましょう。子供は遊びに夢中になり突然具合が悪くなることが多く、子供を十分に観察し顔が赤く汗をかいている時には休息させ水をこまめに飲ませてください。高齢者はのどの渇きを感じにくい傾向があるので、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を行うようにします。運動開始前や就寝前にもコップ一杯の水を飲みましょう。

### ⑤まとめ

スポーツや労働などで大量の汗をかいている時は水分だけでなく塩分の補給も必要なのでスポーツドリンクや塩飴などを利用しましょう。室内であまり汗をかいていない時は水やお茶の摂取で構いません。糖尿病や心臓病などの持病がある方はスポーツドリンクや塩飴の塩分・糖分の摂りすぎにより病気が悪化する事もあるのでかかりつけ医に相談してください。熱中症は重症化し死亡に至ることもあります。適切な対処法を理解していれば予防・救命できる病気です。自分の体調管理をすることにも周囲の人たちにも気を配ってこれからの暑い季節を健康に過ごしましょう。

## 日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	☎(048)	場所	施設名	科目	☎(048)	
2	新座	志木小児科・アレルギー科クリニック	小・アレ	481-1064	和光	富澤整形外科・内科	整外・リウ・泌・内・消内・リハ	468-3456	
									産・婦・内
6	16	志木	西川医院	内・消内・外	471-0074	朝霞	福島眼科	眼	469-1006
30	朝霞	所医院	糖内・内・小	463-1316	新座	かきの木整形外科医院	整外	471-8800	



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。

### ※6月の休日歯科応急診療所

実施日 6月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)  
受付時間 午前9時～11時30分  
場所 新座市休日歯科応急診療所(新座市保健センター)  
診察料 健康保険法の規定料金(保険証を必ずお持ちください)  
問い合わせ ☎048-481-2211

### ※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199  
●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123  
※小児救急電話相談  
●#8000(携帯電話からも相談可能)

☆今月の主な保健衛生週間行事予定  
4～10日は「歯と口の健康週間」です!