リハビリテーション新聞

夏号
令和５年７月
甲賀病院リハビリテーション科
鈴木　高橋　原田　戸塚　山田　山本

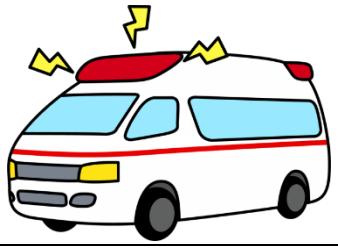
梅雨の晴れ間の青空が嬉しいこの頃、いかがお過ごしですか。
今回は、熱中症対策について紹介させていただきます。

熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かくなります。その結果、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

熱中症重症度分類

熱中症は重症度により以下の３つの段階に分けられます。

軽症	中程度	重症
汗が止まらない めまい・立ちくらみ しびれ・こむら返り 	頭痛・吐気 体がだるい 判断力低下 	汗が止まらない 身体が動かない けいれん・体が熱い 
対処 ・水分と塩分の摂取 ・エアコンなどで室温を下げる ・安静にする	**対処** ・十分な水分と塩分の摂取 ・衣服をゆるめる ・自分で水分を摂取出来ない場合医療機関を受診	**対処** ・直ちに救急車を呼ぶ 【119】 ・無理に水を飲ませない

日常生活で気を付けること

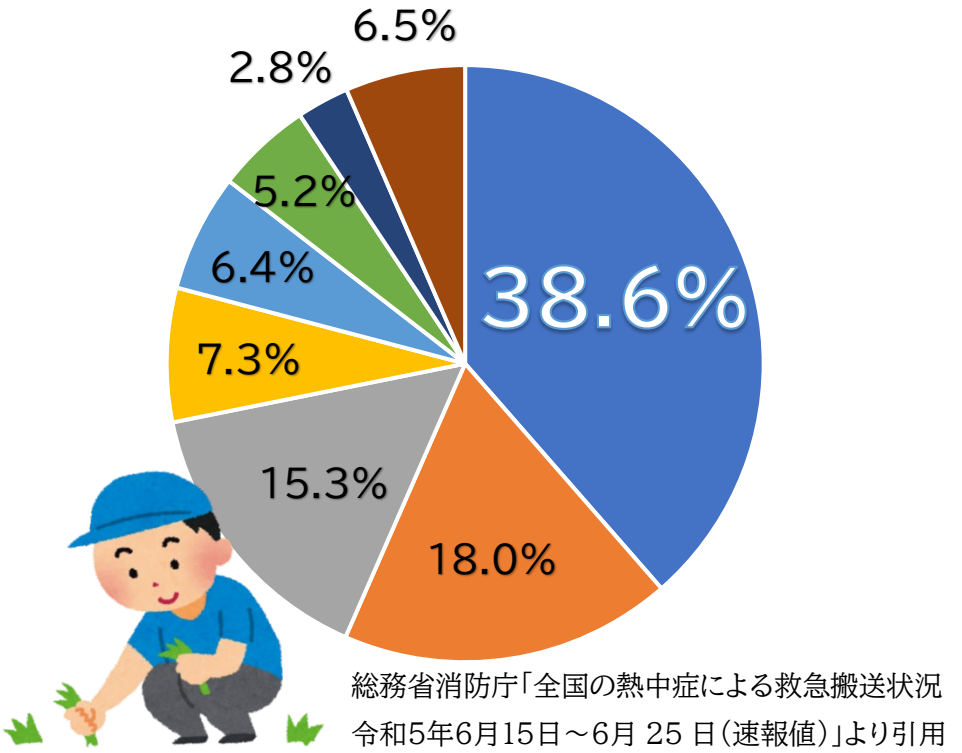
外的要因

- 湿度 65%、気温 25℃以上は危険です。気温が低くても湿度が高いと熱中症になりやすいので曇りや雨の日も注意しましょう。
- ニュースや新聞で気象の情報収集を行いましょう。主に注目すべき点は、「天気」「気温」「湿度」「風量」などです。

内的要因

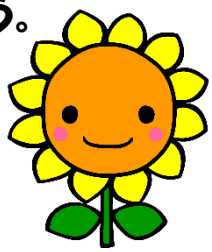
- 日頃から汗をかくと、突然の気温の上昇にも対応しやすいので熱中症になりにくくなります。こまめに運動しましょう。
- 栄養バランスが偏ると体力の低下に繋がります。主食、主菜、副菜を意識し栄養バランスがとれた食事を摂りましょう。

発生場所ごとの熱中症救急搬送者数



総務省消防庁「全国の熱中症による救急搬送状況
令和5年6月15日～6月 25 日（速報値）」より引用

「住居」が多い理由・・・脱衣所や二階は熱や湿気が籠りやすい。
室内だと喉の渇きを感じにくくなる。
寝ている間も汗をかき脱水になる。
「道路」が多い理由・・・アスファルトからの照り返しによる気温の上昇。

今回、熱中症について簡単に説明させて頂きました！
9月くらいまではまだまだ暑い日が続きます。
水分補給・体を冷やすなどできそうなことから実践していきましょう。
ご不明な点がありましたら、当院リハビリ科スタッフまで
お気軽にお声掛けください。

＜お問い合わせ先＞
コミュニティーホスピタル甲賀病院　リハビリテーション科　054-631-7234