

「相談室」通信

発行：西岡病院 医療福祉課 <http://www.nishioka-hosp.jp>

熱中症にご用心！！

7月に入り、気温が高くなり、熱中症になりやすい季節になってきました。
例年、熱中症で救急搬送される数は、7月から大きく増えるそうです。
熱中症は屋外でなりやすいと思いがちですが、昨年札幌市で救急搬送されたうちの約65%
は、「屋内」で熱中症になっています！！

熱中症の症状と対処法

症状

【軽度】 ・めまいや立ちくらみ
・筋肉痛（こむら返り）
・汗が止まらない

【中程度】 ・頭痛
・吐気や嘔吐
・身体がだるい

【重度】 ・意識が無い
・けいれん
・発熱
・反応がおかしい

対処法

- ①涼しい場所へ移動
冷房が効いている室内や風通しの良い日陰などに移動。
- ②体を冷やす
衣類をゆるめ、氷や冷たいタオルなどで首回りや脇の下、脚の付け根などを冷やします。
- ③水分補給
水分や塩分を補給します。

意識が無いときや、呼びかけに反応しないときは直ちに救急車を呼んでください

【軽度】や【中程度】の症状でも、症状が良くならないときや、自力で水が飲めないときは医療機関を受診しましょう。受診の必要性などの判断に迷う時や休日・夜間の当番病院の確認は「救急安心センターさっぽろ」（電話：＃7119）までお問い合わせください。

熱中症になりやすいのはこんなとき！

【からだ】

- ☐ こどもや高齢者である
- ☐ 肥満体型である
- ☐ 持病がある
- ☐ 体調が悪い
- ☐ 暑さに体が慣れていない

【環境・気候】

- ☐ 急に暑くなった
- ☐ 気温（室温）が高い
- ☐ 湿度が高い
- ☐ 風が弱い

（参照：札幌市ホームページ／広報さっぽろ）

熱中症を予防しましょう！！

新型コロナウイルスの出現に伴い、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。

感染防止の基本である「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」や、「新しい生活様式」におけるポイントをおさえて、予防のための行動をする必要があります。

【ポイント1】暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓解放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない ・涼しい服装にする

【ポイント2】適宜マスクを外しましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離を確保できる場合にはマスクを外す
- ・マスクをしているときは負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクを外して休憩をとる

【ポイント3】こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり、1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときには塩分も忘れずに



【ポイント4】日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

【ポイント5】暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

（参照：環境省ホームページ）

特に高齢のかたは温度に対する感覚が弱くなる傾向があります。早めの温度調節、水分補給が必要です。

今年の夏は「感染症予防」＋「熱中症予防」にしっかり取り組みましょう！！

「地域連携室」のご案内

「医療ソーシャルワーカー」がおりますので、ご相談されたいことや、ちょっと聞きたいこと… などありましたら、お声をおかけください。

■ご相談をご希望の際は1階受付・各看護ステーションまでお申しつけ下さい。

また、お電話でのご相談もお受けしております。

（西岡病院 電話：011-853-8322 相談対応時間：月～金 9時～17時 土：9時～12時）

3名で相談対応しております⇒ 医療ソーシャルワーカー：岡村、横田、田附（たつき）