

毎日暑い日が続いています。

毎年室内での熱中症になる方が増えています。“熱中症”は重症化すると命に関わる危険性もあります。特に、梅雨明け直後や梅雨の晴れ間で急に暑くなった時は注意をしましょう。



熱中症は屋内にいても起こります

熱中症は、「日中の炎天下での作業やスポーツ時」に起こりやすいと思われがちですが、屋内にいても熱中症になりやすい環境があることをご存じでしょうか？
熱中症を引き起こす要因と屋内での熱中症対策でこの夏を乗り切りましょう。

屋内で熱中症になる原因は？

家の中なら太陽が当たらないので脱水・熱中症にはならないと思っている方は危険です。
熱中症は、気温・湿度が高い、風が弱い、といった条件で起こりやすく、高温多湿の室内で大量に汗をかくと体液や塩分が少なくなり、脱水症状となります。
脱水症状になると栄養素や酸素の運搬、老廃物の排出、体温調節など様々な機能の働きが低下し、めまいや立ちくらみ、頭痛などいろいろな症状が現れます。

では、屋内での熱気や湿気がこもりやすいところとは？

台所

火を使って調理をすると、熱と一緒に蒸気による湿気が発生して高温多湿になります。調理するときは、換気扇を回しながら、空気の流れを作り高温・高湿度にならないようにしましょう。

風呂場・洗面所

風呂場は、部屋の温度が高く、湿気も高い場所で、また洗濯機や乾燥機の熱がこもりやすくなります。

お風呂に入ると汗が出て脱水するため、熱中症になりやすいです。
入浴前後に少し水分をとるようにしましょう。

トイレ

トイレは部屋が小さく熱がこもりやすい構造になっているので、窓を開けたり、換気扇をつけて定期的に熱を逃がすようにします。

家の2階や高層マンションの高層階

昼間に上がった気温や湿度により熱がこもっています。2階に寝室がある場合は、窓を開ける、冷房をつけるなどして環境を整えましょう。

高層マンションの高層階では太陽の日差しが部屋に入りやすく、窓が開けられない場合があり、クーラーなどの空調をうまく利用しましょう。

車の中や満員電車

夏の車内は短時間で温度が高くなり、約5分で熱中症のリスクが急上昇するといわれています。車内で仮眠をする方がいますが、窓を開けてもすぐに蒸し風呂状態になり危険です。



満員電車などの人混みでは体感温度が2～3度高くなり、さらに車内の空調が十分に効かず、高温多湿になります。

熱中症を防ぐには？

こまめに水分補給をする

のどが渇いてからではなく、渇く前に水分をとりましょう。また、一度にたくさん飲むのではなく、こまめに少しずつ水分をとることが大切です。

アルコールやカフェインを含む飲み物には利尿作用があるので実際には水分補給にはなっていないので気をつけましょう。また、スポーツ飲料水は意外と糖分が多く含まれていますので、水代わりに飲むことはやめましょう。

(カロリー表示に注意！炭水化物とは糖分＋食物繊維のことです)

エアコン・扇風機を上手に利用する

窓を開けて、風通しをよくしましょう。

また、高温多湿な日、熱帯夜が続く日は我慢せずに、エアコンや扇風機を適切に使いましょう。家の中で熱中症になりやすい基準は、室温28度以上、湿度80%以上といわれています。

自分の感覚に頼らず、湿度・温度計を利用しましょう。

涼しい服装で過ごす

汗を吸いやすく、通気性の良い服を着る

外出するときは、日傘をさしたり、帽子をかぶり、なるべく日陰を歩きましょう。

自律神経を整える

十分に睡眠をとり、暑い中での作業は無理をしないようにしましょう。

お風呂は、40度以下のぬるめの湯にしてあまり長湯をしないようにしましょう。



熱中症患者のおよそ半数が高齢者(65歳以上)の方

高齢者の方は、体温調節機能が老化によって低下し、体に熱がたまりやすくなっています。

また、トイレが頻回にならないように水分摂取を控えてしまう傾向があります。

暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっているため、早めの対処が必要です。

少しでも『おかしい！？』と感じたら、我慢せず速やかに病院などに行きましょう。

“夏季休暇のお知らせ”

8月13日(日)～8月20日(日)までお休みさせていただきます。

定期的にお診察されている方は夏季休暇中にお薬がなくならないように受診して頂きますようお願い致します。

お休み中は、ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。

※夏季休暇中の処方日数ですが、お薬の種類によって処方可能な日数が決められているものや、また患者さまの病状と必要性を考慮してDr.が処方しますので、一度にたくさんの日数分を処方することが出来ない場合がありますので、ご了承ください。



次回 8月末日頃発行予定