

外来より



～熱中症について～

《 熱中症とは 》



気温が高い状態が続くと、発汗して水分や塩分が失われてしまい、また湿度が高いと汗が蒸発せず、熱がこもったままの状態になります。その結果、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態を熱中症といいます。熱中症は屋外だけではなく、自宅でも発症します！

《 熱中症の症状 》

1度（現場での応急処置で対応できる軽症）

・めまい・失神・こむら返り・大量の発汗

2度（病院搬送が必要な中等症）

・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

3度（入院して集中治療が必要な重症）

・意識障害・けいれん・運動障害・高体温



《 熱中症予防 》

・水分補給 熱中症を予防するには、喉の渇きを感じる前にこまめに水分を取ることが大切です。

・エアコン 室温28度、湿度70%を超えたらエアコンを使いましょう。

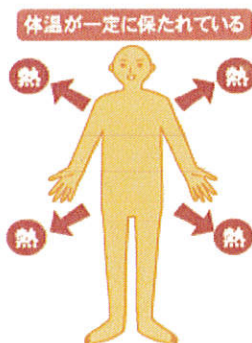


《 高齢者が周りにいる場合 》

高齢者は、主に加齢によるからだの衰えが原因で、熱中症になりやすいようです。それは気温の上昇に鈍感になり、脱水症状が始まって自分でも体の異変に気付いていないからです。高齢者が周りの方には事前にサポートする必要があります。また、糖尿病や高血圧など持病のある人も重症化しやすいので注意が必要です。

※院長より、「熱中症について」の解説を裏面に掲載しております。

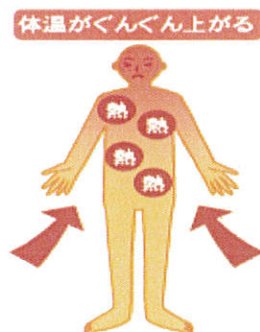
外気温 < 体温



《 熱の動き 》

・体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中へ熱が移りやすく、体温の上昇を抑えることができます。また、湿度が低ければ汗をかくことで熱が奪われ、体温を常尾図にコントロールすることができます。

外気温 > 体温



《 熱の動き 》

・気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難しくなるため、体温調節は発汗だけに頼ることになります。ところが真夏日によくあるように、気温が高いばかりでなく、湿度も75%以上になると、あせをかいても流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなります。そのため、発汗による体温調節すら事実上できなくなってしまうのです。

また、体温が37℃を超えると皮膚の血管が拡張し、皮膚の血液量を増やして熱を放出しようとしします。しかし、このとき体温がさらに上昇し、発汗などによって体の水分量が極端に減ると、今度は心臓や脳を守るために血管が収縮し始めます。つまりここでも熱が放出できなくなるのです。

熱中症のまとめ

上記のことから以下の結論が導き出されます。

熱中症は、こうして体温を調整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機能障害です。

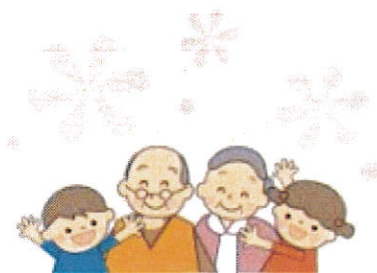
実は炎天下ばかりでなく、室内で静かに過ごしていても起こりえます。

実際、高齢者が室内で熱中症になって倒れているのを発見されるというケースも少なくないといえます。

デイケアよい



ちびっこランド次郎丸園の園児の皆さまと
楽しいひとときを過ごしました



園児の皆さん
ありがとうございました！



坂本可奈絵先生の栄養豆知識

6月は糖분을上手にコントロールしましょう。



私たちがバランス良い食生活を送り健康に過ごすためには、食品に含まれる糖分もある程度は必要なものです。特に糖分の一種ブドウ糖は、血糖値を一定範囲に維持し、脳やからだを動かすエネルギー源となるもの。
糖분을摂りすぎてしまうとエネルギーの過剰による肥満や糖尿病などの原因にもなります。

3つの「あ」に気を付けましょう！



油
1g : 9kcal

あぶら

減らすポイント

- 量・頻度を減らす
- あぶらの少ない食材を選ぶ
- 調理方法を工夫する



アルコール
1g : 7kcal

あるこーる

減らすポイント

- 飲む回数を決める
- ストレートは×、水割りに
- 食事と一緒に飲む



糖質
1g : 4kcal

あまいもの

減らすポイント

- 夕食後より日中に！
- 楽しく食べる環境を
- 食べる回数や量を決める

アルコールの適正量は休肝日を週2日以上作り、ビールは500ml、日本酒は1合、焼酎は0.5合です。甘いものは200kcal以内にコントロールしましょう。