

8月度 最新情報

ちくさ病院通信

発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



熱中症は予防が肝心！熱中症から身を守りましょう！

熱中症は、高温多湿な環境下において、体内の水分および塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発生します。また、引き続き感染予防のためにマスクを着用する機会が多くなりますが、体に熱がこもりやすくなったり、喉の渇きを感じるのが鈍くなったりして、脱水症状や熱中症の可能性が高くなる「マスク熱中症」になることもあります。熱中対策グッズで事前に予防して熱中症を防ぎましょう。



熱中症はどのようにして起こるのか

熱中症を引き起こす条件は、環境・行動・カラダの調子によるものが考えられます。それらのうちのさまざまな要因が、カラダの調節機能のバランスを崩し、熱中症になります。

環境：気温が高い、湿度が高い、風が弱い、締め切った屋内などがあります。

行動：激しい労働や運動、長時間の屋外作業などがあります。

身体：持病がある、低栄養状態、二日酔いや寝不足といった体調不良などがあります。正常な体温調節機能がしていると、体温が上昇しても、調節機能が働いて身体から熱を逃がしますが、調節機能のバランスの破綻が起こると、体温の上昇と調節機能のバランスが崩れ、どんどんカラダに熱が溜まって熱中症になります。

熱中症の症状

熱中症は死に至るおそれのある病態です。意識があるか水分を自力で摂取できるか等の状況により医療機関に相談してください。

軽度症状：めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない

中度症状：頭痛・吐き気・カラダがだるい（倦怠感）・虚脱感

重度症状：意識がない・けいれん・高い体温・呼びかけの返事が異常・まっすぐ歩けない・走れない

熱中症対策グッズの選び方1

熱中症対策グッズには、飲み物などで摂取するものや体に身につけるものなど、さまざまな種類があります。ここではシーン別やタイプ別におすすめの熱中症対策グッズについて紹介します。



経口補水液・スポーツドリンク

汗をかいたときの水分補給に最適なのが経口補水液です。経口補水液には水分と電解質を早く体に吸収させるために塩分や糖分が含まれています。日常的な水分補給を目的として飲むのではなく、軽度～中度の脱水症状が出た際に飲むようにすると良いでしょう。

手軽に水分補給をしたいならスポーツドリンクもおすすめ。スポーツドリンクは経口補水液よりも糖分が多く含まれているのが特徴で、運動時やアウトドアでも効率よく水分補給ができます。

冷感タオル・冷感マスク

アウトドアレジャーやスポーツ、現場作業など、屋外で活動する場合には冷感タオルや冷感マスクなどの身につけるタイプの熱中症対策グッズが便利。体に直接身につけるので両手も空き、自由に行動することができますよ。

ネッククーラー

体感温度を効率的に下げるためには、首元を冷やすのが効果的です。ネッククーラーなら首元を直接冷やすことができます。首にかけておくだけでいいので、スポーツやアウトドアなど屋外で行動する際に便利です。

保冷剤を入れて使用するタイプやネッククーラー自体を冷やして使うタイプは短時間での使用におすすめ。長時間首元を冷やしたいなら、バッテリーが内蔵されたファンタイプのものを選びましょう。

夏に常備しておきたいアイテムもチェック

ポータブル扇風機や日傘など、常備しておくると暑いと感じたときにサッと使えて便利。小さなお子さんとの外出にも便利なので、常に持ち歩いておくると便利な熱中症対策グッズをチェックしておきましょう。

熱中症対策グッズの選び方2

日傘

熱中症対策だけでなく日焼け対策としても効果的なのが日傘です。頭や首だけでなく上半身を広範囲にカバーすることができ、木陰にいるように涼しく過ごすことができます。サイズの大きい長傘タイプならお子様も一緒に入って日差しを凌ぐことができコンパクトな折りたたみタイプならバッグに入れることができるので持ち運びにも便利。日傘はデザインのバリエーションも豊富なので、ファッションアイテムの一つとしておしゃれを楽しむこともできます。

冷却スプレー

ポータブル扇風機や日傘などが使えないシーンに活躍するのが、冷却スプレーです。メントールなどの冷却成分が配合されており、シュッと吹きかけるだけで体感温度を下げるすることができます。消臭成分が配合されたものだと、気になる汗のにおいも抑えてくれます。シトラスやミントなどの爽やかな香りがついたものもあるので、好みの香りがついたものを選んでみましょう。

冷感寝具

暑さで寝苦しい夜に、頭や首元を効果的に冷やしてくれるのが冷感まくら。柔らかいタイプだと頭や首筋にフィットし、快適に眠ることができます。頭を冷やしてくれる冷感まくらは熱中症対策や寝苦しい夜にはもちろん、発熱時にも便利です。二重構造や三重構造になったものだと冷却時間が長持ちし、長時間頭を冷やすことができます。冷凍庫で冷やせば繰り返し使えるのも嬉しいポイントですね。また、冷感タオルケットを使用して体を冷やすと寝苦しくなく快適に眠れるので、就寝時にもしっかりと暑さ対策をするようにしましょう。

愛知・名古屋の夏のお祭り特集2023

安城七夕まつり【安城市】

【開催日】2023年8月4日(金)～6日(日)

【開催場所】JR安城駅周辺市街地

第72回 大須夏まつり【名古屋市】

【開催日】2023年8月5日(土)・6日(日) ※盆踊りは8月3日、4日

【開催場所】大須商店街各所

こまき令和夏まつり【小牧市】

【開催日】2023年8月19日(土)

【開催場所】小牧駅、ラピオ周辺道路、ラピオ4階・5階

第25回 にっぼんど真ん中祭り【名古屋市】

【開催日】2023年8月25日(金)～27日(日)

【開催場所】久屋大通公園エディオン久屋広場メインステージ 他愛知県内各所



ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★ ちくさ病院公式LINE登録はこちらから★



CHIKUSA.HOSPITAL
Instagram

① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加



@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347