

かしま

ほっと HOT ほっと hot 通信

5月号 Vol.304

平成30年(2018年)5月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会
■発行/社団医療法人養生会
〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...
上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報委員会(井沢 充)まで
k-izawa@kashima.jp

ホームページ <http://www.kashima.jp>

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>



かしま病院

検索

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、クリニックかしまの診療科情報をご覧いただけます。

巻頭特集

1 「行楽シーズン到来！
2 スポーツを楽しむためにも
熱中症対策は万全に」

3 糖尿病のおはなし
かしま糖尿病サポートチーム

「第4回かしま病院
認定看護師による勉強会」のお知らせ
コラム ひんがら目(131)

「注意力の散漫な高齢者が、
注意力を集中させすぎて、失敗しました」
呼吸器科 部長 山根 喜男

4 ようこそ家庭医療へ！
リハビリPOST
イベント開催予定のお知らせ
かしま荘通信



社団医療法人養生会の入職式が、4月2日(月)に執り行われ、21名の新人が養生会の仲間に加わりました。

巻頭特集

行楽シーズン到来！ スポーツを楽しむためにも 熱中症対策は万全に



今年は、全国的に短い春でした。例年より桜も早く咲き、関東や西日本などでは、4月中旬に真夏日になった地域もありました。いわき市でも3月末頃から急に暖かくなり、行楽にスポーツに農作業にと、外での活動が増えていることと思います。急に暑くなると、身体の順応が上手く出来ず、体調を崩したり熱中症になることも少なくありません。しっかりと対策をして、行楽シーズンを楽しんでください。

スポーツ活動中の 熱中症予防

8カ条

- 1、知って防ごう熱中症
- 2、あわてるな、されど急ごう救急処置
- 3、暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 4、急な暑さは要注意
- 5、失った水と塩分取り戻そう
- 6、体重で知ろう健康と汗の量
- 7、薄着ルックでさわやかに
- 8、体調不良は事故のもと

1

知って防ごう熱中症

熱中症とは暑い環境で発生する障害の総称で、4つの病型があります。

(1) 熱失神



皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。顔面蒼白となり、脈は速くて弱くなる。

(2) 熱疲労



脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。

(3) 熱けいれん



大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこる。

(4) 熱射病



体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない)がおこり、死亡率が高い。