



# KENS NEWS KENS GROUP INFORMATION

ケンズグループの最新情報をお届けします。

# ケンズニュース

\* 隔月発行

2024

158号

7・8  
月号



## 脱水・熱中症に注意しましょう

みなとみらいケンズクリニック院長

渡邊 史郎



去年は観測史上最も暑い夏となりましたが、今年も暑さの厳しい夏となる予想です。例年、夏季は気温の上昇とともに熱中症による救急要請が増加します。熱中症について正しい知識を身につけて、体調の変化に気をつけるとともに、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまうために現れるさまざまな症状の総称です。汗をかいたり、十分な水分・塩分量を補給できていなかったりすると体内の水分量が減少した状態になります。これが脱水症です。脱水症がさらに進行すると熱中症になります。

熱中症は軽度の熱失神・熱痙攣、中等度の熱疲労、および重症の熱射病に分類されます。

熱失神  
炎天下にじっと立っていたり、立ち上がった後、皮膚の血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下し、脳の血液量が減少し、めまいや失神が起きます。足を高くして寝かせると通常はすぐに回復します。

熱痙攣  
大量の汗をかいたにもかかわらず塩分摂取せず水だけを補給したときに起こります。血液中の塩分濃度が下がるのが原因で

す。手足の筋肉だけでなく腹筋などにも痛みを伴った痙攣がみられます。

### 熱疲労

脱水に加えて、発汗による熱の放出が追いつかなくなり、二次的に循環機能が障害された状態です。症状は、激しい喉の渇き、尿量の減少、倦怠感、気分不良、頭痛、めまい、嘔吐などで、放置すると熱射病に移行します。

### 熱射病

脳の体温調節機能が障害され、体温が上昇します。皮膚は乾燥・紅潮し、意識障害、不穏な言語・行動、全身痙攣などの症状がみられます。体温は40℃以上になり、進行すると多臓器障害が起こります。致死率は高く、緊急の治療が必要です。

### 熱中症の予防

#### 体調の管理

睡眠不足や過労、あるいは風邪などで体力がおちている時に無理をしないこと。基礎疾患がある方は主治医の指示に従い加療を続けることが大切です。

#### 水分・塩分補給

こまめな水分摂取と塩分の補給が必要です。のどが渇く前に意識してこまめに水を飲むようにしましょう。スポーツドリンクは摂取カロリーが多くなるので、うに少し薄めて飲むようにするのがよいでしょう。

「いかに早く体温を下げるか」がポイントです。

### 休息

涼しい場所で休ませ、安静に保ちます。衣服は必要に応じて脱がせ、体を冷却しやすい状態にします。

### 冷却

衣類をできるだけ脱がせて、体に水をふきかけます。皮膚の血流が悪くならないように、使用する水は冷たいものよりも常温の水もしくはぬるま湯を用い、手足と体幹部をマッサージします。氷嚢、アイスパック、アイスノンなどを、両腕の腋の下、首の横、股の間にあてて血液を冷却します。

### 水分補給

意識がはっきりしている場合に限り、水分補給をおこないます。水分はスポーツドリンクに限らず適度の塩分と糖分が必要で、コップ1杯の水に一つまみ塩と五つまみの砂糖で代用できます。意識障害がある場合や吐き気・嘔吐がある場合には、無理に水分補給をせず医療機関での輸液が必要です。

熱中症は重症の場合は死に至ることもあります。予防が可能な疾患です。こまめな休憩と十分な水分及び塩分の補給を心がけて、日頃の体調管理に気をつけてください。

### 柳川クリニック

住所 神奈川県鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229  
診療時間 \*予約制  
[月~日] 9:00 ~ 12:00  
[月火水金] 14:00 ~ 18:30  
休診日 祝日、第1・3・4・5日曜  
7月: 7、14、15、28日  
8月: 4、10、11、12、25日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

### みなとみらいケンズクリニック

住所 神奈川県横浜市中区桜木町 1-1-7  
コレットマーレ 3F 医療モール内  
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136  
診療時間 \*予約制  
[月~日] 10:00 ~ 13:30  
[月~金] 17:00 ~ 19:00  
休診日 原則として祝日  
7月: 15日  
8月: 10、11、12日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

### LINE お友だち募集中!

柳川クリニック  
@ila0141c



みなとみらい  
ケンズクリニック  
@dhp4168l



日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!