



令和 3年 6月 25日

## ～熱中症にはご注意を～

院長 三和 拓人

早いものでいよいよオリンピックまで1ヶ月を切りましたね。

そして今年の夏も熱くなりそうです。

また、重ねてマスク着用によってより息苦しくなり、熱中症が例年より患者数が増えるとも言われております。

そこで毎年話題になりますが、周知の意味も含めて、今月は熱中症についてお話したいと思います。

まずは熱中症の症状から。こういう症状には気を付けましょう。



### 熱中症の症状

以下の症状が出現したら熱中症にかかっている恐れがあります



<b>めまいや顔のほてり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・めまいや立ちくらみ、顔がほてる</li> <li>・一時的に意識が遠のいたり腹痛</li> </ul>	<b>体温が高い、皮膚の異常</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体温が高くて皮膚を触ると熱い</li> <li>・皮膚が赤く乾いている</li> </ul>
<b>筋肉痛や筋肉のけいれん</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こむら返りと呼ばれる、手足の筋肉がつる</li> </ul>	<b>呼びかけに反応しない</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・声をかけても反応しなかったり、おかしな返答をする</li> </ul>
<b>体のだるさや吐き気</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体がぐったりし、力が入らない。吐き気や嘔吐、頭痛などを伴う</li> </ul>	<b>まっすぐ歩けない</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まっすぐ歩けなかったり、体がガクガク震えるなどの症状がある</li> </ul>
<b>汗のかきかたがおかしい</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・拭いても拭いても汗が出る</li> <li>・逆に、汗を全くかいていない</li> </ul>	<b>水分補給ができない</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水分補給をしようと思っても飲めない</li> <li>・飲んでもすぐに吐いてしまう</li> </ul>

続きまして、熱中症対策です。



熱中症は正直死ぬ病気です。今朝元気だった人が、突然亡くなる病気です。

こんな悲しい事はありません。あなたの身近の病気、誰でもかかる病気です。

今一度対策を心がけてください。