

ませ鍼灸整骨院便り

2019年
7月号

こんにちは！梅雨入りしてからは、蒸し暑い日が多くなりましたね～。
今年は、去年のような台風が来ないといいのですが・・・どうなのでしょう？
そろそろ耳にすることも多くなる「熱中症」・・・対策は万全でしょうか？
老若男女そしてワンちゃん・猫ちゃんもご注意くださいくださいね～



65歳以上は絶対に注意！熱中症

去年の高槻は、地震あり、台風があり、そして暑いといった感じで記憶に残っている方も多いのではないのでしょうか？
全国的に酷暑と言われた2018年、監察医事務所で取り扱った**熱中症死亡者数が前年の4倍**となったそうです。発生場所としては屋内(自宅内)が多く、60例中53件でした。
多くの方がクーラーを使用していなかったようで、60代・70代の独居男性の割合が多いという結果でした。
熱中症が発生しやすい時間帯は、気温が高くなる午後が一番多いのですが、一日を通して暑い日も多くなるので、比較的過ごしやすい午前中にも注意が必要です。また、**梅雨明け後は特に気温が上がりやすい**ので是非ともご注意ください。

	熱中症死亡者数
2014年	18人
2015年	14人
2016年	24人
2017年	15人
2018年	60人 4倍

大阪府監察医事務所より抜粋

知っておきたい熱中症

熱中症の症状

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい
- ⑤体温が高い、皮ふの異常
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給ができない



注意

こんな人は是非とも注意を！！

KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

- ・ 子供・高齢者
- ・ 屋外で働く人
- ・ 肥満の人
- ・ 体調の悪い人
- ・ 寝不足の人
- ・ キッチンで火を使う人
- ・ スポーツをする人
- ・ 犬や猫を飼っている人
- ・ 普段運動していない人
- ・ 暑さになれ血いらない人
- ・ 二日酔いの人

KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

油断大敵！「屋内熱中症」に気を付けよう！

①風通しを良くする 室内に熱い空気や湿気がこもってしまわないように、風通しを良くしましょう。
外気が涼しい朝や夜に、**対角にある窓や扉を開放**することで、部屋の中に風の通り道を作ります。
熱い空気は天井に上がるため、**できるだけ高い位置の窓から空気を外に逃がす**ようにするとよいでしょう。

②日差しを遮る工夫

部屋に強い日差しが直接入ってくると、室内の温度が高くなります。**カーテンレースやすだれ、植物**などを利用して強い日差しを遮る工夫をし、**直射日光が当たらない位置で過ごす**ように心がけましょう。



③冷房を利用する 「節電のため」や「冷房が苦手」などの理由から冷房をつけない人もいますが、暑い日には上手に温度を調節して冷房を利用することを強くお勧めします。また、扇風機を使って冷気を部屋全体に行き渡らせると効率よく室温を下げることができ、**節電**にも繋がります。扇風機を**部屋の上方に向けて風を送り冷たい空気を循環**させましょう。暑い時に無理をせず、**ためらわず冷房を使用**することは、**重大な事態を避ける**ことに繋がります。また、熱中症予防として、**日頃の体調管理はやっぱり大切です**。普段から**体のケア**はしっかりとしましょう。

脱水症予防=熱中症予防!!

熱中症対策として最も欠かせないのは「水分補給」です。単に水分を摂ればよいというわけではなく、「いつ」、「何を」、「どのくらい摂取するか」が重要です。正しい水分補給のポイントをご紹介します。

喉の渇きを感じる前に水分補給を! 多量を一気に飲まないように!!

脱水症状はなかなか自分では気づきにくいもので、喉が渇いたと感じる頃には、実はすでに軽い脱水症状にあるのです。屋外はもちろん室内でもこまめに水分補給しましょう。

また、喉の渇きを感じてから多量の水分を一気に飲んでしまうと、胃に負担がかかり胃痛やだるさの原因になってしまいます。一度に飲む量は150cc~200cc程度とし、一日のうちに何度も小まめに飲むように意識しましょう。

たくさん汗をかいた時は必ず 塩分(ナトリウム)の補給を!

大量の汗をかいた時は、水分とともに塩分も失われます。体内の塩分濃度が低くなると脱力感やけいれん、意識障害などが起こる「低ナトリウム血症」を引き起こす危険性が高くなります。

水分だけでなく、スポーツ飲料や、食事などから塩分補給を忘れないようにしましょう。

ただし普段からスポーツ飲料等を飲みすぎると塩分や糖分の摂りすぎとなり、高血圧や糖尿病などの疾患の原因になるので注意してとりいれましょう

冷えたものは控える。アルコールや カフェインは水分補給にならない!!

キンキンに冷えた飲み物は暑い時には美味しく感じますが、常に冷えた物ばかり飲むと、胃の働きを悪くして下痢や夏バテを招く原因になります。

ビールなどのアルコール、コーヒーや紅茶、緑茶などのカフェインは利尿作用があるため、体から水分を排出してしまいます。さらに汗をかいている場合、より多くの水分が失われ脱水症状が促進します。

アルコールやカフェインを摂取した後は、それと同量か少し多いくらいの水を飲みましょう。

熱中症の応急処置

もしも周りの人が熱中症になってしまった時は、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心になるため落ち着いて行動してください。



めまい・顔のほてり・筋肉痛・筋肉のけいれん・だるさや吐き気・汗のかきかたがおかしい・体温が高い、皮膚の異常・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない・水分補給ができない など



119番

熱中症の症状がありますか?

YES

NO

意識がありますか?

YES

日陰や涼しい屋内へ避難し服を緩めて体を冷やす

水分を自力で摂取出来ますか?

YES

NO

水分・塩分を補給

症状が良くなりましたか?

YES

NO

そのまま安静にして休み回復したら帰宅しましょう

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識が戻っていない時に無理に水を飲ませてはいけません。

日陰や涼しい屋内へ避難し服を緩めて体を冷やす
氷のうや、冷やしたペットボトルなどがあれば、首・わきの下・大腿の付け根を集中に冷やしましょう。

医療機関で治療

具合が悪くなったり、倒れたりしたときの状況を知っている人が一緒に付き添い、発症時の状態を看護師や医師に伝えましょう。

熱中症予防に体のケアも! 当日予約も可能です!!

ませ鍼灸整骨院

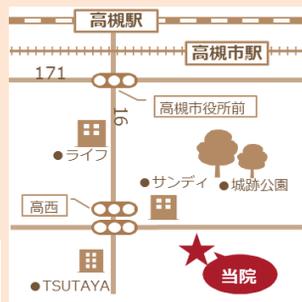
ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約
優先制

072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ城西店のななめ向
駐車場2台分完備