



8月…夏真っ盛りですね！！今回は**熱中症**についてまとめました★☆☆

「熱中症」について

熱中症とは…**屋内・屋外を問わず高温や多湿などが原因となって起こります。**

【症状】

めまい・失神・頭痛・吐き気・気分が悪くなる・体温が高くなる・異常な発汗（または汗が出なくなる）

【かかりやすい原因】

- ・前日より急に温度が上がった日や多湿
- ・長時間にわたる屋外でのスポーツや行動
- ・かかりやすい時間帯は**午前10時、午後1-2時頃**
- ・**5歳未満**の乳幼児、または**65歳以上**の高齢者
- ・肥満、睡眠不足 など

【予防方法】

- ・できるだけ薄着にして、直射日光下では帽子をかぶる
- ・吸湿性・通気性の良い衣類を着用する
- ・水分と塩分の補給をこまめに行う

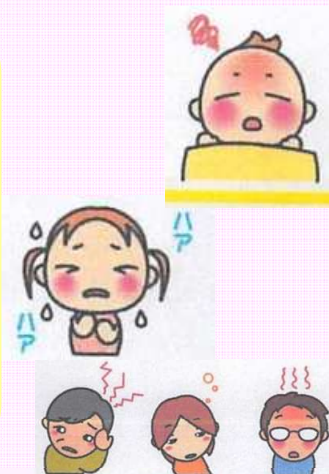
脱水予防のためには水だけを飲みすぎるのではなく、電解質の補給が必要！！

⇒スポーツドリンク、OS-1 など

- ・睡眠を十分にとる
- ・十分に休息を取りながら作業をする

【応急処置の方法】

- ・経口補水液、またはスポーツドリンクなどを飲ませる。**味噌汁は極めて有効！！**
- ・涼しい場所で休ませる。木陰やクーラーの効いたところで 衣服を緩めるのがよい。
- ・体を冷やす。霧吹きで全身に水を浴びせる。水は冷たくなくても良い。脇の下、足の付け根など動脈が集中する部位に氷枕や冷たい缶ジュースなどをあてて冷やすのがよい。
- ・足を高くして寝かせる



こんな症状の時はすぐに受診を！！

- ・呼びかけに返答しなかったり、おかしい返答をする。
- ・ガクガクとひきつけを起こしたりまっすぐ歩けないなどの異常があった時。
- ・自分で上手に水分補給ができないとき。
—あれ？様子がおかしい…??と思ったら、受診しましょう！！—

今月の絵本

からだっていいな 山本直英・片山 健 さく

体って不思議ですね。
体調が悪いとつらい気持ちになったり、気分もすっきりしないし。
元気が出ると、ヤル気も出ますね。
心と体はつながっているなあと改めて感じました。



お知らせ

9/4で当院は開院1周年です!!
開院記念イベントを計画中です(´▽`)/
詳細は院内ポスターやホームページでご案内しますので、お楽しみに★☆☆
皆様のご参加、お待ちしております♪♪



次回のテーマは「そらいろこどもクリニック開院1周年」の予定です。

★☆☆おたのしみに★☆☆