

住所 〒640-8269 和歌山市小松原通り1-3 電話 073-423-2300 FAX 073-423-4000
E-mail office@mikazukikai.jp
ホームページ http://www.mikazukikai.jp
携帯 http://paa.jp/t/107401/ (アイチケット共通)

月山病院小児科では子ども達に有益な情報をお知らせするために月一回院内報を発行しております

熱中症について(熱射病・日射病)

暑い日が続きます、気温が35度を越える日も出始め、この季節に気をつけたいといけないのが熱中症です。熱中症とは以前は日射病や熱射病といわれていたものをまとめて現在はそのように呼び換えるようになりました。今回は熱中症についてお話しします。

どういう状況でおこるの？

高温はもちろんのことですが、湿度が高い状況、無風状態、(汗をかきことが阻害され体温調節ができない状態)でおこります。次のようなインターネットサイトではその日の天候、地域、時間を加味した熱中症のおこりやすさを表示しています。野外での活動や運動の際にはぜひ活用下さい。

日本気象協会熱中症予防情報 <http://www.n-tenki.jp/HeatDisorder/>
環境省熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>
もちろん水分を十分に摂取できない状況でもおこりやすくなります。

どんな症状がでるの？

軽度の時

高温の環境のなかで激しい運動した後に、足の筋肉(時に腹筋)がピクピクします。

中程度の時(一般に日射病といわれているのはこの症状)

頭痛、めまい、嘔吐、多量の発汗、低血圧などを認めます。体温は四十度以下で意識状態(受け答え)に異常を認めないものの、ふらふらしたり、ぼーとしていたりします。

重度な時

四十度以上の発熱を認め、汗は止まっていることが多く、意識障害(受け答えができない)を認めます。けいれんをおこすこともあります。

処置は？

意識がしっかりしていれば衣服をぬがせ涼しい環境に移して、口から水分がとれるようであれば充分の水分を与えてあげてください。(できればナトリウムが含まれるスポーツ飲料などが好ましい)時間が経過しても改善しない場合や口から飲めないようであれば医療機関を受診して下さい。なお、熱中症の熱に対して解熱剤は効きませんので熱が高いからといって使用しないで下さい。

意識がもうろうとしていれば緊急性があり早急に受診させて下さい。(救急車でも可)

最も大切なのは予防です、次のようなことを守って下さい。

- 1 帽子をかぶり、風通しのよい服装に。
- 2 乳幼児はおとなより熱を放散しにくいので厚着は禁物です。大人より一枚は薄着にしてあげて下さい。体調の管理は十分に。
- 3 寝不足など体調が悪い時は熱中症になりやすいので、そういう場合は激しい運動や炎天下をさけるようにしましょう。
- 4 車中に置き去りにしない。
車の中はすぐに60度以上になります。絶対に子供を車内に放置しないで下さい。
ベビーカーは地面からの照り返しで非常に暑くなるので注意して下さい。
- 5 水分補給と塩分補給を確実に。
ペビーカーは地面からの照り返しで非常に暑くなるので注意して下さい。
高温下の運動の際には運動前に充分な水分を補給し、以後も水分とナトリウムを補充して下さい。
飲料はナトリウム(塩)が入っているのでスポーツ飲料が便利です。

絵本のご紹介



小児科スタッフによる絵本の紹介です
書評 このトンネルをくぐるというんなものが変身してしまします。カッパやロボットがトンネルくぐると、。、。ワクワクしながらページをめくって読んで下さい。by 溝口

月山病院小児科からのお知らせ

8月の診療予定

●当院にお盆休みはありません。

●9月1日(水)は応急センター出務のため夜診は19時(オンラインは18時30分)に受付終了とさせていただきます。

●病院の組織変更を行ったため右記の変更がございます。ご了承ください。

ホームページアドレス変更
ホームページアドレス変更
病院E-mailアドレス変更
office@mikazukikai.jp



今月の顔

みぶきちゃんとたくまくん
日焼けでりりしくなったね。