



## みんなで防ごう！熱中症！

先日、子どもたちの体育祭に出席しました。まだ5月だったということをお忘れさせるほどの暑さで、ただ観戦するだけでも汗だくになってしまいました。そんな中、先生方は生徒たちが「熱中症」にならないよう、こまめに飲水を促す声掛けをされていました。

そこで今回は、これからの時期に増える「熱中症」についてお話したいと思います。熱中症は「だれにでも」、「どこでも」起こる身近な病気です。正しい知識を持って、暑い季節を元気に乗り切りましょう！



### 1. 熱中症はなぜ起こる？（原因）

人間の体には、汗をかいて体温を下げる仕組みがあります。しかし、「気温や湿度が非常に高い環境」に長くいたり、「寝不足や水分不足」のままですると、体温を下げる仕組みがうまく働かなくなり、体の中に熱がこもってしまいます。これが熱中症の原因です。

### 2. 体からのSOSサイン（症状）

熱中症の症状は軽症から重症まで3つのレベルがあります。

- 【レベル1：軽症】めまい、立ちくらみ、顔のほてり、筋肉痛、足がつる、大量の汗
- 【レベル2：中等症】激しい頭痛、吐き気、体がだるい、頭がぼーっとする
- 【レベル3：重症】意識がない、返事がおかしい、けいれん、体が触ると熱い、まっすぐ歩けない

### 3. 「熱中症かも？」と思ったら

#### （自分でできる対処法）

少しでも熱中症を疑うサインを感じたら、すぐに次の3つの行動をとりましょう！

- 涼しい場所へ：エアコンの効いた部屋や、風通しのよい日陰に移動する。
- 体を冷やす：服を緩め、首の後ろ、両脇、足の付け根（股の間）など、太い血管がある場所を冷たいペットボトルや水で冷やす。
- 水分と塩分をとる：スポーツドリンクや経口補水液を飲む。

⚠ 注意：吐き気があるときや、意識がぼんやりしているときは、無理に飲ませると窒息の危険があるので注意してください。



### 4. 病院へ行くタイミング・救急車を呼ぶ基準

#### 【すぐに119番（救急車）！】

意識がない、呼びかけへの返事がおかしい、自力で水分が飲めない、体がガクガクけいれんしているときは、一刻を争います。迷わず救急車を呼んでください。

#### 【病院・クリニックを受診】

自分で水分は飲めるけれど「頭痛や吐き気が強いとき」や、「涼しい場所で休んで水分をとっても30分以上症状がよくなる」ときは、我慢せず受診しましょう。

### 5. 熱中症にならないために（予防法）

熱中症は事前の対策でしっかり防ぐことができます！

- のどが渇く前に飲む：「のどが渇いた」と思った時点ですでに脱水が始まっています。時間を決めてこまめに水分をとりましょう。汗をかいたら塩分補給（塩飴など）も忘れずに。
- エアコンをガマンしない：熱中症の約4割は「家中」で起きています。室温が28℃を超えないよう上手にエアコンを使いましょう。
- 外出時の工夫：帽子や日傘を使い、白っぽい通気性の良い服を着て直射日光を避けます。
- 体調を整える：朝ごはん（特にお味噌汁は水分と塩分がとれておすすめ！）をしっかり食べ、十分な睡眠をとりましょう。

熱中症は、まわりの人が「水分とってる？」「ちょっと休もう」と声をかけ合うことも立派な予防になります。不安な症状があれば、いつでも当院へお気軽にご相談ください。

## 第5回 健康教室を開催いたしました

今回の健康教室のテーマは、「大腸がんは予防できる!？」でした。今回もたくさんの方にご参加いただきました。ありがとうございました。大腸がんは早期に発見できれば、完治が望める「がん」です。ただ、早期の大腸がんは自覚症状がほとんどありません。便潜血検査や大腸カメラなどの検査を定期的に受けることが大腸がん予防の近道となります。健康教室でもお話ししましたが、今年も「熊本市全大腸内視鏡検査」が実施されます。対象者の方は無料で大腸カメラを受けることができます（抽選です）。熊本市のホームページをご覧ください（次回募集は10月です）。当院も全大腸内視鏡検査実施機関となっております。宜しくお願い致します。



## ☆スタッフコラム☆

### 休日の過ごし方

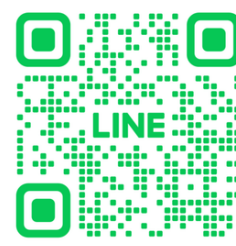


最近、メロンパン作りにはまっています。頭の中では完璧なのですが表面が割れてしまったり、生地が思うように膨らなかつたりと失敗の連続です💧 同じ晴れの日でもその日の「温度」「湿度」によって大きく仕上がりが変わってしまいます。7割は失敗しますが、それでも喜んで美味しそうに食べてくれる家族の姿を見ると「次こそは成功させなくては!」と気合が入ります！先月強力粉を2.5kg購入したので、これからも理想のメロンパンを作れるよう沢山捏ねて焼いて、家族をもっと喜ばせられるよう頑張っていきたいです。



熊本みなとクリニック  
内科・内視鏡内科

予約優先制



住所：熊本市西区上代4丁目13-29

電話番号：096-288-0971

HP・LINE・お電話にてご予約ください