

医療レポート

取材協力 海老名総合病院

熱中症に気をつけて

鈴木紀子外来科長



鈴木紀子外来科長

連日ニュースに取り上げられ、症状によっては命にかかわる「熱中症」について海老名総合病院の鈴木外来科長に予防策を聞いた。

—どのようにして起こるのですか

人はずっと汗をかき、体温を下げますが、暑さがひどくなると、水分が足りなくなったり、汗をかいても間に合わず体温が上昇してしまふのです。怖いのは気がつかないうちにどんな症状が進むこと。部活動中に倒れてしまうという例はまさにそうで、突然動けなくなったり、倒れてしまうという事が少なくありません。意識がないような状態の場合は119番に連絡を。意識がしっかりしていれば慌てず涼しい場所に移り首やわきの下、足の付け根を冷やし、水分補給をしてください。

—予防は

こまめに水分を取ること、長時間暑い中に行かないこと、です。炎天下でなくても工場など空気の流れがない場所や家の中でも起こります。水分は少しずつでいいので定期的に取るようにしてください。塩分も必要なので、時々スポーツドリンクを2倍位に薄めて取るのも良いでしょう。特に乳幼児や高齢者は、症状をうまく伝えられず、気づきにくいので周囲の人が気にかけてください。熱中症は誰にでも起こります。ちょっとした注意で防げるので「自分は大丈夫」と思わず「ご自分から」注意ください。

M JAPAN MEDICAL ALLIANCE
社会福祉法人 ジャパンメディカルアライアンス

海老名総合病院

コールセンター(予約専用)

☎046(234)6529 www.jinai.jp/

海老名市河原口1320 平日 8:30~17:00/土 8:30~12:00



海老名駅から

無料シャトルバス運行

海老名駅西口出て右側に停車所あります