

糖尿病ワンポイントアドバイス 熱中症に気をつけよう!

熱中症とは、体の中と外の"あつさ"によって引き起こされる、様々な体の不調です。熱波により主に高齢者に起こるもの、高温環境で幼児に起こるもの、暑熱環境での労働で起こるもの、スポーツ活動中に起こるものなどがあります。糖尿病の方は重症化しやすいので、特に注意が必要です。

熱中症は、いくつかの症状が重なり合い、互いに関連しあって、軽い症状から重い症状へと症状が進行することもあります。きわめて短時間で急速に重症となることもあります。熱中症は、大変に身近なところで起きていますので、十分にその危険性を認識しておきたいものです。以下のように病態別に分類されています。

①熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられます。顔面そう白、呼吸回数の増加、唇のしびれなどもみられます。脈は速くて弱くなります。

→涼しい場所で水分補給しましょう!

②熱痙攣

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこります。暑熱環境下で長時間の運動をして大量の汗をかく時におこるもので、最近ではトライアスロンなどで報告されています。

→生理食塩水(0.9%…からだの塩分と同じ濃さの塩水です)を補給しましょう!

③熱疲労

大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水

がおこり、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

→涼しい場所で水分補給しましょう!

④熱射病

体温の上昇のため中枢機能(脳)に異常をきたした状態です。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどの前駆症状やショック状態などもみられます。また、全身臓器の血管がつまって、脳、心、肺、肝、腎などの全身の臓器障害を合併することが多く、死亡率も高くなります。

→身体を冷やしながら一刻も早く病院へ連れて行きましょう!!!

補給する水分の組成としては0.1~0.2%の食塩と糖分を含んだものが有効です。運動量が多いほど糖分を増やしてエネルギーを補給しましょう。これには、冷えたスポーツ飲料が手軽ですが、自分で調製するには1リットルの水にティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることもできます。

<熱中症予防8か条>

1. 知って防ごう熱中症
2. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
3. 急な暑さは要注意
4. 失った水と塩分を取り戻そう
5. 体重で知ろう健康と汗の量
6. 薄着ルックでさわやかに
7. 体調不良は事故のもと
8. あわてるな、されど急ごう救急処置



(内科 荒木 里香)

医療福祉相談室だより

今月のイチオシ

医療福祉相談室には小さな図書コーナーがあります。

子どもの病気(難病・発達障害・こころの病気)に関するものから、介護する側・される側、子育てのヒントになる本、話題の本などおいています。ソーシャルワーカーが面接中の時はお部屋に入れません、それ以外はいつでもかまいませんので外来・入院を問わずふらりのぞいてください。

「わたしのひめゆり戦記」《宮良ルリ著/ニライ社》

みなさんも「ひめゆりの塔」に関する話はいろいろご存知かと思います。ひめゆりの塔の壕には昭和20年6月19日米軍からガス弾が投げ込まれましたが、職員・生徒48名中5人が奇跡的に生き残りました。その生き残った1人が当時18歳だった著者です。世界ではまだ全人口の3人に1人が武力紛争の下にいます。我々

は「生きる」ために生まれてきました。この季節にこそ、本当の平和、生きる意味について考えてみませんか? 「戦争のない時代に生まれたかったということを生き残ったら後の人々に伝えて欲しい」著者が見送った、出陣前の青年の言葉です。

(医療ソーシャルワーカー 高村 純子)

