

# ハートフル通信

2022年8月発行

VOL.  
07

宝塚病院では、地域の皆様の健康維持をサポートする目的で、「宝塚病院友の会」を発足しております。「ハートフル通信」は「友の会」会員の皆様を対象に、宝塚病院の最新情報のご紹介や健康維持サポートをお伝えしています。「健康は治療より予防」を合言葉に、自己の健康をしっかりと考えてみませんか。

宝塚病院  
トップページ  
QRコード



▲最新情報はHPをご覧ください。

## 馬殿正人院長のメッセージ

**テーマ 熱中症から身体を守るには 熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」の3つの要因にアリ!**

### Q1 熱中症になりうる3つの要因とは?



- ①「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉め切った屋内、エアコンの無い部屋などがあります。
- ②「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、汗が出なかったり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。
- ③「行動」の要因は、激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外作業などがあります。

### Q2 熱中症に注意すべき人はどのような方ですか?

特に高齢者は、熱中症を起こしやすい傾向にあります。猛暑日には十分に注意してください。同じ環境にいても高齢者の方が熱中症になりやすいのは、高齢になると脂肪がつきやすくなる分、身体の中の水分の割合が減少されるためです。また、暑さやのどの渴きを感じにくいことから、水分を十分に摂ることが難しいこともわかっています。

日頃から部屋の風通しを良くし、のどが渴かなくても水分と塩分（ナトリウム）の補給をするよう心がけましょう。



### Q3 熱中症を疑う際の応急処置について教えてください。



屋外なら日陰で風通しの良い場所、エアコンの効いた室内・車内などの涼しい場所に移動しましょう。そして、衣類のきつい部分をゆるめて身体から熱を放散させます。露出させた皮膚に冷水をかけ、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。さらに首や両脇、大腿の付け根の前面を氷のうなどで当て、太い血管がある場所を冷やしてください。

意識がはっきりしているなら、電解質を適量含んだ冷えた飲料（スポーツドリンクや経口補水液）を自分で飲ませるようにしてください。

