

IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌 愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

熱中症 から身を守ろう!



熱中症とは?

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内にて何もしていない時でも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症を引き起こす要因は?

熱中症を引き起こす要因は

『環境』



『からだ』



『行動』



によるものが考えられます。

環境

気温が高い、日差しが強い、締め切った屋内、エアコンの無い部屋 等

からだ

高齢者、乳幼児、肥満、糖尿病、二日酔い、寝不足、脱水状態 等

行動

長時間の屋外作業、水分補給できない状況、激しい運動、慣れない運動 等



汗や皮膚温度で体温調節が困難であり体温が上昇。
結果、熱中症を引き起こす危険性がある。

熱中症予防を引き起こす要因に対する対策ポイント!

住まいの工夫

『環境』



- 1 風通しを利用する** 屋根裏の換気口を開ける、玄関に網戸、向き合う窓を開ける
- 2 窓から差し込む日光を遮断する** ブラインドやすだれを垂らす、日射遮断フィルム
- 3 空調設備を利用する** 我慢せずに冷房を入れる、扇風機の併用
- 4 気化熱を利用する** 夕方に打ち水をする
- 5 外部の熱を遮断する** 自宅の断熱性能を確認・改善する。
反射熱の高い素材を使用した屋根・屋根裏の換気口



エアコン使用のポイント

- 1 温湿度計で室温をこまめにチェックし、エアコン使用時の室温「28℃」を目安に、適切な温度を保つようにしましょう。特に高齢者は暑さを感じにくくなっている為、皮膚感覚で判断せずに、温湿度計でしっかり確認しましょう。
- 2 室温を下げすぎると(24℃を下回る)と、外気温との差が大きくなり、部屋に出入りする際に体の負担となります。
- 3 部屋の構造とエアコンの設置向き等によっては、エアコンを使っても室内温度にムラが生じる場合があります。ご自身の知覚に温湿度計を置いて室温を確認しましょう。
- 4 室温と合わせて部屋の湿度を下げることも重要です。エアコンの冷房運転時には室温を下げ除湿もするので真夏の蒸し暑い日には適していますが、梅雨時のように気温が低く湿度が高い場合は除湿機能を使うと室温を下げすぎずに除湿をすることが出来ます。
- 5 外から帰ってきて、部屋の中の空気が外よりも暑いと感じた時は、まず窓を開けて部屋を換気しましょう。
- 6 夜間はエアコンのタイマーが切れた後、室温が非常に高くなってしまふことがあります。タイマーは少なくとも3~4時間は使用しましょう。



『からだ』 『行動』



体温があがり、汗が出なかったりすると、皮膚から逃げる熱が少なくなるので熱中症を引き起こしてしまいます。

体温が上がる

汗がでない

熱中症



なので、水分補給をすることが大事!



水分補給

喉が渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう!

1日あたり

1.2ℓ

を目安に!

コップ約6杯



1時間ごとに
コップ1杯

POINT!

入浴前後や
起床後もまずは
水分補給を

POINT!

大量に汗を
かいたときは
塩分も忘れずに

POINT!

高齢者は特に注意が必要!

年齢を重ねていくに従い、体の水分量が減少することに加えて、喉の渇きに気づきにくくなっていきます。水分補給が遅れてしまい、脱水症になりやすいと言われています。

熱中症予防の水分補給として、冷えたイオン飲料や経口補水液の利用が手軽ですが、自分で調製するには1リットルの水、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。

熱中症を疑われる人を見かけたら

チェック1



熱中症を疑う症状がありますか?

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高温

はい いいえ

チェック2



呼びかけに応えますか?

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい いいえ

チェック3



水分を自力で摂取できますか?

水分・塩分を補給する
(大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がいいでしょう)

はい いいえ

チェック4



症状がよくなりましたか?

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太ももの付け根を集中的に冷やしましょう。スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

参考:厚生労働省サイト
熱中症を疑われる人を見かけたら

手術支援ロボット「Da Vinci(ダビンチ)Xi」

前立腺がんと結腸手術の保健診療を開始しました。

「Da Vinci(ダビンチ)」は、複数のロボットアームを遠隔操作して内視鏡手術を行う医療用ロボットです。手術支援ロボット・ダヴィンチを利用して人間の手より広い稼働範囲で、繊細な動きと素早く正確な手術を実現します。

当院では、結腸手術と前立腺がん手術をそれぞれ10症例実施し、健康保険の適用となりました。前立腺がんは2023年4月1日より、大腸がんについても2023年5月1日より保険診療を開始しております。今後は鼠径ヘルニア(2023年6月現在は保険診療外)についても実施を予定しておりますので、ぜひ担当医までご相談ください。



当院のロボット手術の実績(2022年度実績)

泌尿器科

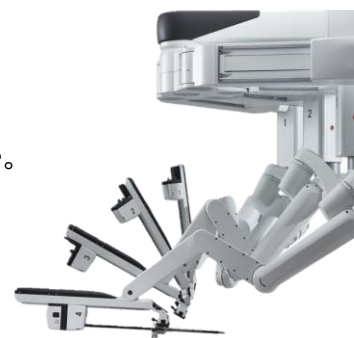
- ・腹腔鏡膀胱悪性腫瘍手術(内視:腸管) 1件
 - ・腹腔鏡下前立腺悪性腫瘍手術 12件
- PSA検査値の高い方、気になる方は、泌尿器科の諸角先生の外来にてご相談ください。

2023.6月現在

	月	火	水	木	金	土
午前			諸角 <small>(完全予約制)</small>			
午後	諸角 <small>(完全予約制)</small>	諸角 <small>(完全予約制)</small>	諸角 <small>(完全予約制)</small>			



泌尿器科 泌尿器内視鏡センター長
諸角 誠人 医師



消化器外科

- ・腹腔鏡下結腸悪性腫瘍切除術 9件
- 低侵襲手術支援ロボット「da Vinci」によるロボット支援下手術をご希望の際は、下記の消化器外科外来(消化器病センター)にて八岡先生、菊池先生の外来をご受診ください。

2023.6月現在

	月	火	水	木	金	土
午前		八岡 <small>受付 11:00まで (予約制)</small>		菊池		菊池 <small>4週 (予約優先)</small>



内視鏡外科センター長
八岡 利昌 医師



消化器外科 医長
菊池 章史 医師



24時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



イムス三芳総合病院

埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

発行: 2023年 vol.36 編集担当: 広報委員会

2023年6月1日の情報です。変更がでる場合もございます。最新情報はHPまたは院内配布物をご確認ください。