



森クリニック
 〒089-2104 大樹町字大樹6-22
 TEL 01558-6-5811
 内科・循環器・心臓サウンズもりクリニック
 〒080-0028 帯広市西18条南3丁目1-21
 TEL 0155-58-5077

The Heart Times

教えて！脱水症・熱中症

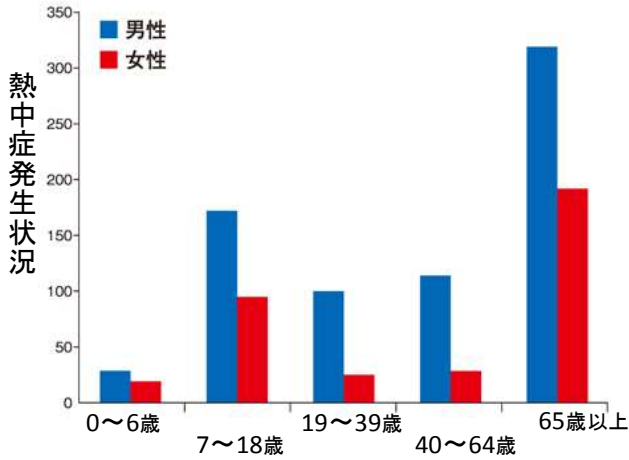
毎年夏にニュースでよく耳にする脱水症についてお伝えします。

①脱水症（熱中症）が起きる環境とは？

①室内 ②夜間 ③運転中
 脱水症は炎天下の野外で激しい運動や作業をしたときにだけ起きるものではありません。その前触れとなる「かくれ脱水」はいつでもどこでも起こります。

かくれ脱水は次のような症状です。
 ・暑い日が続いているのに汗をかかない
 ・いつもより食欲がない
 ・頭痛やめまいの症状がある
 ・トイレに行く回数が減る
 ・体が熱っぽく感じる

②もしかして脱水症と思ったら…
 症状が出たときは、経口補水液などで水分補給することが大切です。身近な飲み物では麦茶が適しています。また代表的な経口補水液は所ジョージさんのCMでもお馴染みのOS-1があります。



年代別で見ると65歳以上の方で特に男性に多くみられます。

③脱水症状を起こした時の対処法
 ・木陰など涼しい場所で休む
 ・衣服の締め付けを緩めて横になる
 ・保冷剤でわきの下、後頭部、左右の太ももの付け根を冷やす

10分～20分で症状が改善できれば安心



改善しない場合は…すぐに医療機関を受診しましょう！

④脱水症の予防

のどが渴いてないから、汗をかいてないから大丈夫と思いがちですが、体の水分は減少している場合があります。のどが渴く前からのこまめな水分補給が脱水症、熱中症の予防には必要不可欠です。

水分補給をする時には、あわせて塩分の補給も行いましょう。
 例えば水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、また水や麦茶には、塩や梅干しなどを加えてみてください。



RUN 伴

ラン伴に参加しました

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指し、みんながタスキをつないで、日本を縦断するプロジェクト「ラン伴2016」が七月二日、北見市からスタートしました。帯広はちよつと白樺通り地域包括ケア協議会の沿線を走ります。

三日、天候は晴れ。チーム光寿会と合流し、総勢十四名でタスキの到着を待ち、いざ先頭集団が見えてくると、気合の入った雄叫びが「タスキを受け取り、大江病院を目指します。」

しかし気持ちばかりが先走り、車では気づかない緩い上り坂に苦しめられ、へとへとになって到着しました（笑）。

走者全員の名前が刻まれたピンクのタスキはみんなの想いと、汗と、涙をたっぷり吸い込み十一月には六五〇〇km離れた沖縄まで届けられます。住みよい地域を作るために、まずは自分の一歩を踏み出してみませんか？



あとがき

学校は夏休みを迎え、家族旅行や地域のお祭りなどワクワクする催しがたくさんありますね。中でも夏の風物詩「花火」は子どもはもちろん大人も好きですよ。花火の色は使用する金属の炎色反応によって決まります。興味があれば調べてみてください。

そして花火をするときは必ずバケツに水も用意しましょう。