

しもの診療所だより 8月号

みなさんこんにちは。今月号は熱中症のお話です。夏は「熱中症」に注意が必要です。特にお年寄りは屋外だけでなく、室内にいるときも熱中症を起こしやすく、症状が重くなりがちです。暑いとき少しでも体調がおかしいと感じたら、熱中症を考えてみてください。熱中症の予防法は、まず室内が高温多湿にならないよう、換気などに気を配ります。そして外出時には、通気性や吸水性の良い衣服を着て、全周につばのついた帽子や日傘で直射日光を遮りましょう。のどが渴いたと感じたときには、すでに脱水状態になっている可能性もあるので要注意です。のどの渴きを感じなくても、小まめに水分や塩分を補給することが大切なので、スポーツドリンクなどを飲むのが適しています。この場合、アルコール飲料やカフェインを含む飲み物には、利尿作用があるので水分補給には向いていません。お年寄りの場合は、睡眠中に熱中症を起こすこともあるので、寝る前にも水分の補給をしましょう。

しもの診療所 院長 川井 祐輔