

# 健康通信

熱中症にご注意を！



▲救命救急センター部長 井上卓也

熱中症が増えています。熱中症とは、高温多湿が原因で生じる健康障害の総称です。

熱中症になると体内の水分や塩分などのバランスがくずれ、体温調節機能が働かなくなり、さまざまな症状が見られます。

熱中症は強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、最近では日常生活でも増えています。地球温暖化やヒートアイランド現象により、夏の気温が昔より高いことが原因とみられています。体が暑さに慣れない梅雨の合間の突然気温が上がった日や、

## 市民病院より

梅雨明け後の蒸し暑い日にもよく起こります。症状が深刻なときは命にかかります。正しい知識をもって熱中症に対処しましょう。

### 熱中症の症状

熱中症の症状は、重症度によって3つに分かれます。

Ⅰ度（軽症）の場合は気分不良、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返りなどが見られます。涼しい場所へ避難させ、安静にして水分と塩分の補給を行います。

Ⅱ度（中等症）の場合は頭痛、吐き気、全身の倦怠感や脱力感などが見られます。涼しい場所へ避難させ、安静にして体を冷やし、十分な水分と塩分の補給を行ってください。症状が改善しない場合は病院へ連れて行きましょう。病院では点滴で水分や塩分の補給が行われます。

Ⅲ度（重症）の場合は体温が異常に高い、意識がない、呼びかけの反応がおかしい、まっすぐに歩けない、全身のけいれんなどが見られます。命にかかわる一大事ですから、ためらわず、すぐに救急車を呼んでください。救急車を待

問合先 市民病院（☎76・4131）

つ間に患者を涼しい場所へ避難させ、体を冷やしてください。体の冷やし方で優れた方法としては、薄手の服装にし、体に水をかけて、その上から扇風機で風を当てる方法があります。脇の下や、首、足の付け根に氷嚢を当てるのも効果があります。

### 熱中症を防ぎましょう

昨年（平成25年）全国で6月から9月にかけて熱中症で救急搬送された方は58,729人で、調査を開始した平成22年以降で最多となりました。年齢別では65歳以上の高齢者が最も多く、全体の約半分を占めました。高齢者の場合、住宅での発生が半数を超えていることも特徴です。

熱中症は予防がとても大切です。高齢者、障がい者、子どもは熱中症にかかりやすいため、周囲の人々が注意深く見守ってあげましょう。高齢者は暑さ・水分不足に対する感受性や体の調節機能が低下しています。のどの渇きや暑さを感じなくても、こまめに水分を補給し、扇風機やエアコンで室温が28℃を超えないように調節しましょう。

## ◆お知らせ

市民病院助産師、看護師募集

### 勤務

- 平成27年4月1日～
- 病棟勤務 3交替と2交替
- 外来・手術室勤務 2交替
- 対象 次のすべてを満たす方
- 助産師または看護師資格取得者、平成27年3月助産師または看護師資格取得見込者
- 昭和40年4月2日以降に生まれた方 50人程度

### 試験

- 内容 適性検査、面接
- とき 7月5日(土)午前8時30分～
- ところ 市役所東庁舎5階大会議室
- 申込・問合先 6月30日(月)(必着)までに、履歴書(写真貼付)、卒業証明書または卒業見込証明書、資格免許証の写し(資格取得者のみ)を郵送または直接病院総務課(〒485・8520住所不要) ☎76・4131

※資格取得者は平成26年10月(昭和39年10月2日)以降に生まれた方)または平成27年1月(昭和40年1月2日)以降に生まれた方の採用も可能です。

※8月5日(火)、8月20日(水)、9月以降も毎月同様の試験あり。