# 孝　心　新　聞　２０２５　５月号

## 脱水・熱中症に注意！

夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する季節になりました。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。

熱中症は、気温や湿度の高い環境（暑熱環境）下で、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ってしまったために現れるさまざまな症状の総称です。消防庁が発表した平成28年夏期（5～9月）の熱中症による救急搬送人数は実に5万人以上にのぼり、うち50人以上の人が命を落としています。

梅雨明け前後をピークとして、時間や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうる熱中症。どんな病気かを知って対策し、この夏を元気に過ごしましょう。

## 熱中症の分類と主な症状

| 重症度 | 主な症状 |
|---|---|
| 軽　度 | 大量の発汗。めまいや立ちくらみ、生あくびなど、脱水症状が主。筋肉痛やこむら返りがみられることもある。 |
| 中等度 | 汗が出なくなり、体温が上昇する。頭痛や吐き気・嘔吐、だるさ、意識が遠のく（集中力や判断力の低下）。 |
| 重　度 | さらに体温が上昇し、けいれんや呼びかけに応じない意識障害や昏睡などが起こる。さらには内臓の障害が起こり、命にかかわる状態になる。 |

**気温が高くなると、私たちの体は汗をかくことによって体内の熱を逃し、体温を一定に保とうとします。ところが、汗を大量にかきすぎると、今度は体内の水分や塩分が不足して脱水状態となり、めまいや立ちくらみなどの、熱中症の初期症状が現れ始めます。**

## 脱水の予防は血管病の予防にもなる！

熱中症の始まりは体の水分不足、つまり脱水です。暑さで水分が失われやすい夏季には特に意識して、こまめな水分補給を心がけ、脱水・熱中症を予防しましょう。

また、脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓がつくられやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。こうしたことからも、日頃から水分を上手に摂取する習慣をもち、脱水を防ぐことが大切です。

脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。室温が 28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使ったり、日頃から栄養バランスのよい食事や十分な休息をとり、暑さに負けない体作りをしていくことも、脱水や熱中症の予防になります。できることから実践して、元気な夏を迎えましょう！

### 水分の上手なとり方

◆平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水
◆１日のめやす摂取量は 1.5L 程度
◆ゆっくり少量（150～200mL）ずつ、７～８回にわけてこまめに飲む
◆特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに！
①起床時　②運動の前後　③入浴の前後　④就寝前
（病気療養中で水分摂取制限のある方は主治医の指示に従ってください）




### 熱中症の応急手当

◆日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩めて安静にさせる
◆エアコンをつけたり、うちわや扇風機などで体に風を送り、冷やす
◆太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
◆水分（できれば経口補水液やスポーツドリンク）を少しずつ何度も飲ませる


☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

事故➡警察と救急車を☎➡病院で検査後に当院へ

保険会社によっては、整形外科を受診するように指示される場合は当院から整形外科をご紹介致します。

✔整形外科との併用も可　✔他院からの転院も可

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

ご紹介もよろしくお願い申し上げます。

## 【交通事故の治療は当院へ】自賠責保険で治療費は０円

交通事故の慰謝料・・・

被害者が受けた精神的な苦痛に対して支払われる賠償金の事で 1 日 4,200 円が支払われます。「実治療日数」×2 と「治療期間」で少ない方の数字に 4,200 円をかければ慰謝料が算定されます。整形外科と併用して当院でも治療できます。整形外科で診察の際は、**痛む場所をすべて伝えて診断書を書いてもらうのがポイント**です。また、他院から転院も可能です。

LINE 友だち追加

ＬＩＮＥ予約できます

ホームページ

ブログもあります

Instagram

Facebook

**リクエストがない限りフォローバックしません。お気軽にフォローしてください！！**

## 今月のスタッフのつぶやき

先月は山梨県北斗市の山高神代桜を見に行ってきました。日本三大桜の一つで推定樹齢 2000 年とのこと。支柱で支えられて横に大きく広がった枝とうねるように盛り上がった幹、ゴツゴツとした樹皮が、まるで動物のようで今にも動き出しそうな姿でした。2000 年前から毎年春に咲くこの桜を、どんな人が見に来ていたのだろう？と想像しながらのお花見でした。（院長）



桜が咲きだした頃に、フラワーパークに行きました。曇り空で、まだ桜は満開ではありませんでしたが綺麗な花を眺めながら楽しく過ごせました。久しぶりに出不精な母と娘と一緒にお出掛けできました。となりの動物園にも行きましたが、クマ以外はどの動物も元気がなくて少し残念でした。動物たちが元気に動き回れるような動物園になるといいなと思いました。（真由美）



最近、ベランダにやってくる鳩と格闘しています。つがいなので巣作りの下見に来ているのでしょうか。驚かそうとしても、人間に慣れているのか、なかなか逃げようとしないので困っています。巣を作られる前に、なんとか対策しなくてはいけませんね。様々な情報を頼りに、鳩除けグッズを検索中です。（松山）



接骨院　孝心　検　索

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検　索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

