

やすだ内科クリニック

ニュースレター



今年は早い梅雨明けとなったため長く厳しい暑さが予想されています。

熱中症には注意しましょう。

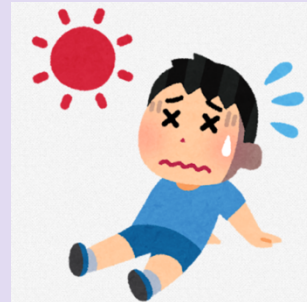
熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内がこもった状態をさします。熱中症の症状はさまざまあり、3つの重症度に分けられます。

重症度	症状
I 度	立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗
II 度	頭痛、気分不良、嘔吐、嘔気、倦怠感
III 度	意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

熱中症になりやすい環境は？

- ・気温が高い、湿度が高い
- ・風が弱い、日差しが強い
- ・照り返しが強い
- ・急に暑くなった



→気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。熱中症になりやすいのは

気温 30 度以上、湿度 70 度以上が目安です。

暑さ指数について(WBGT)

暑さ指数は熱中症の危険度を判断する際に役立ちます。最近では天気予報でもお知らせされていることもありますので屋外で活動する際は確認するようにしましょう。

WBGTによる 温度基準域	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃※)	中等度以上の生活活動で おこる危険性	運動や激しい作業をする際は 定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には 発生する危険性がある。

※(28～31℃)及び(25～28℃)については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)より

もし熱中症になってしまったときは？

- ・涼しい環境に移しましょう
- ・脱衣し、身体を冷却しましょう
- ・水分と塩分を補給しましょう

⚠熱中症を疑う症状があり、意識がない、または呼びかけに対する返事がおかしい場合はすぐに救急車を呼びましょう。

⚠乳幼児や高齢者は熱中症を起こしやすいため注意が必要です。

⚠コーヒーや緑茶は利尿作用があるため適しません。スポーツ飲料は糖分が多いため飲み過ぎには注意が必要です。麦茶などが適しています。

ご心配な方はお気軽にご相談ください。

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
13:00～17:00	▲	▲	▲	▲	▲	—

休診日：土曜の午後、日曜・祝日 / ▲は訪問診療

📞 072-931-7777

受付時間 9:00～12:00 / 13:00～17:00

※土曜の午後、日曜・祝日は休診