



今回、第8号のクリニック通信では**熱中症**についての情報をお届け致します。

【熱中症とは】

熱中症とは、**暑熱環境**における**身体適応の障害**によって起こる状態の総称です。屋内・屋外を問わず高温や多湿等が原因となって起こります。長い時間、炎天下にさらされて起こる**熱射病**は熱中症の代表ですが、**高齢者の場合は家の中で起こる場合も多い**です。特に最近**は高齢者の熱中症が増加傾向**にあります。



【高齢者特有の熱中症による症状など】

熱中症に特有の症状というものは少なく、よく見られる症状は、頭痛・めまい・吐き気・こむら返りなどがありますが、**高齢者の場合はそのような症状もなく、せん妄（意識混濁）**

加えて幻覚や錯覚が見られるような症状。おかしな言動や行動が見られる場合もある（などでわかる）こともあります。

今の家屋はサッシが普及し、風通しが悪く、**風間は極端に室温が上昇することがあります**。また、**高齢者は暑さそのものを感**じる力が衰えており、喉の渇きの感覚も若い人より低下しています。したがって**高齢者は室内で熱中症になることが多い**のです。

【熱中症の予防対とは】

予防には水分摂取と塩分摂取ですが、**高齢者の場合、「塩分過剰」**になっていることも多く、水分補給のみで良い場合があります。口当たりの良いジュースや麦茶などを何回にも分けて飲むのが良いでしょう。エアコンなどにより室温を適度に下げたり、体温が上昇しているときは、霧吹きで身体に水を吹き付けて扇風機をかけたり、脇の下などに氷嚢を差し込んだりして熱を下げることも有効です。





＊お知らせ＊

このたび当院長が新聞社より取材を受け、その内容が本として出版されました。ご興味のある方は受付窓口までお声かけください。



皆様からのご意見ご感想をお待ちしています

なんでもコラム

瓜破周辺でもよく知られる『夏』の花と花言葉

☆あさがお…「はかない恋・かたい約束」

☆あじさい…「移り気・無情」

☆くちなし…「私は幸せです」

安価で美味しく健康に良い『夏』が旬の食材

★おくら…肌荒れ、動脈硬化、癌予防に◎

★とうがん…優れた利尿作用で、膀胱炎やむくみの解消、腎臓病予防に効果有り。高血圧予防にも◎

★みょうが…便秘・吹き出物解消・肥満予防に◎

★はも…たんぱく質が豊富で血栓予防に豊富◎

※いずれも食べすぎにはご注意ください

いきいき健康教室

次回いきいき健康教室は、

平成24年7月14日

土曜日、午後2時半から

『地域医療のあり方』

～病診連携など～

を開催する予定です。



〒547-0027 大阪市平野区瓜破西2-7-49ニューロータスライ71F

医療法人井上クリニック TEL:06-6700-8800(代表) FAX:06-6700-8801

井上クリニック訪問介護ステーション TEL:06-6700-8802

