

# PLAZA PLAZA 通信

## 理念

私たちSG GROUPは、ホスピタル精神（おもてなし）をもち、医療・福祉・保健を通じて地域社会の人々の幸せに貢献します。患者・利用者・ご家族に喜ばれ感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりとホスピタリティある仕事を徹底して行います。

夏が来たよ！

## 熱中症 に気をつけよう！



春が終わったと思ったとたん、5月や6月でも夏のような暑い日がありましたね。これから本格的な夏を迎えるにあたり、注意したいのが「熱中症」。どんなことに気をつけたら良いか、もしなってしまったらどうしたら良いかについて、ご紹介したいと思います。

### ◆症状、重症度分類



重症度	症状	手当
I度	顔面蒼白、脱水、吐き気、めまい、たちくらみ、急性の筋肉痛、こむら返り	119番→応急手当 ・冷所で安静 ・身体を冷やす ・水分、塩分の補給 ・見守り
II度	口の渇き、めまい、頭痛、イライラする、倦怠感	医療機関受診
III度	意識がない、けいれん発作、身体が熱い	入院治療が必要

### ◆対処方法

様子がおかしいと思ったら…

①すぐに110番 → ②水をかけて全身を急速冷却



### ◆予防のために

- ・前日の飲酒は控えめに。アルコールの利尿作用が脱水状態を進めます。
- ・睡眠をしっかり取る。
- ・1日3食摂る。食事で必要な塩分を摂取する。
- ・喉が渇いていなくても、こまめに水分と塩分を摂る。 ※水分摂取のポイントは裏面も参考に。
- ・暑熱順化。2週間程かけて休憩を取りながら徐々に身体を慣らす。長期休暇明けは特に注意。

【厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」より】

### ◆WBGT値(暑さ指数)を活用しよう！

①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた指標。

暑さ指数 (WBGT)	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以上31未満)		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以上28未満)	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憩を取り入れる。
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。



【環境省「熱中症予防情報サイト」より】

# 産業医ご紹介コーナー 教えて先生！ part9

産業医は、日頃から労働者の皆様の健康と安全を守ってくれています。八戸西健診プラザでは、沢山の産業医にお手伝いいただき、産業医と事業所様をお繋ぎしています。どんな先生がいらっしゃるか、シリーズでご紹介します。

今回は、八戸西健診プラザの **高橋 正知 先生** をご紹介します。

先生は臨床医や大学教授としても活躍されている多才な先生です。産業医面接では、従業員様のお話を親身になって聴いてくださり、温かいアドバイスをくださいます。

八戸西健診プラザ産業医

**高橋 正知 先生**

## 先生に5つの質問！

① ご出身地

仙台市

③ 座右の銘

「意志あるところに道がある」

⑤ 産業医活動で大切にしていること

丁寧さ

② 趣味・特技

読書・ゴルフ

④ 尊敬する人

恩師

(大学病院時代の教授)



## 熱中症だけじゃない！隠れ脱水にご注意



### こんな症状ありませんか？

- ・唇や皮膚がカサカサしている
- ・頭がぼーっとする
- ・のどが渇く
- ・汗を大量にかく
- ・集中力が低下する
- ・立ちくらみがする

このような症状は、**隠れ脱水の兆候** かもしれません！！

Q. 隠れ脱水とは…？

A. **体の水分が減少し、脱水症状になる手前の状態です。**

### 人間の身体の約60%は水分



## 隠れ脱水の予防方法

### こまめな水分補給をとる

カフェインやアルコールは利尿作用があるため水分補給にはならないので要注意！

### 食事から水分を補給をする

味噌汁やスープなどを食事に取り入れましょう

### おやつや果物から水分を補給する

スイカ、みかんなど、水分の多い果物をおやつに取り入れましょう

### 部屋の温度・湿度を管理する

温度・湿度管理することで、体の表面から奪われる水分量を減らすことができます。室内は28℃を超えないように、50～70%程度の湿度を保つと良いでしょう。

特に子供や高齢者は周りの人が気にかけるようにし、水分が不足しやすい起床後や入浴前後、就寝前は特に意識して水分を補給をしましょう！



メディカルコート八戸西病院付属

**八戸西健診プラザ**

TEL 0178-21-1717

平日 8:00～16:00

土曜 8:00～11:30

