タウンニュース（寒川版、茅ヶ崎版）2018.7.6号掲載

茅ヶ崎徳洲会病院
医療レポート⑤

熱中症のサイン見逃さないで

水分不足・体温上昇　室内でも重症化の可能性

腎・泌尿器科／ER　能勢頼人部長

いよいよ夏本番。気を付けたい「熱中症」の対策を、茅ヶ崎徳洲会病院の腎・泌尿器科／ERの能勢頼人部長に聞いた。

熱中症は高温多湿な環境に身体が適応できずに生じた様々な症状の総称。熱射病のイメージと混同している人も多いが、晴れの日の外作業や運動に限らず、曇り、室内でも発生する。能勢部長は「室内は体の不調サインに本人も周囲も気付きにくい。特に高齢者の方は重症化するケースも」と注意喚起する。

能勢 頼人【部長】

泌尿器科

外来（月）～（土）　8:15～12:00

血尿、尿路結石、前立腺がん、膀胱がん、精巣腫瘍、性行為感染症、尿路感染症、前立腺肥大、過活動性膀胱、神経因性膀胱、ＥＤなど

予防は水分補給と温度湿度管理

予防策は「水分補給」。50分の作業に対し10分の休憩など、こまめな摂取が望ましい。また同じく汗で失われる塩分も補給する必要があるという。

適正な温度・湿度の管理も大切だ。「暑さ指数28度」以上が熱中症患者急増の目安。室内ではエアコンなどの活用が推奨されている。「暑さ、喉の渇きはとにかく我慢しないで」重症化の前に早めに相談

「暑い所にいる、いた後の体調不良はすべて熱中症の可能性がある」と能勢部長。『めまい・立ちくらみ・頻尿・頭痛・倦怠感・大量の汗・強い喉の渇き・筋肉痛・耳鳴り』などを感じたら、水分をとり、涼しい所で安静にするなどの処置が必要だ。能勢部長は「30分ほど経っても回復しない時などは、重症化を防ぐためにも早めに連絡を」と呼びかける。「当院は24時間365日対応の地域のかかりつけ医。気軽に相談して」【取材協力・茅ヶ崎徳洲会病院】

医療法人徳洲会
茅ヶ崎徳洲会病院
Chigasaki Tokushukai Hospital
年中無休 24時間 OPEN
【診療科目】内科、循環器内科、消化器内科、神経内科、外科、消化器外科、乳腺外科、整形外科、心臓血管外科、泌尿器科、産婦人科、小児科、リハビリテーション科、麻酔科
〒253-0052 茅ヶ崎市幸町14-1
☎0467(58)1311
急病・救急の患者様は365日・24時間対応しております