

7月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



できていますか？熱中症対策

主催：一般社団法人 みんなの健康 発行：2023年7月1日



猛暑を乗り切るための

熱中症対策

監修：川崎幸病院 救急部医師 高橋 直樹

例年暑い夏が続く、熱中症患者さんが増加傾向にあります。総務省の熱中症救急搬送状況によると、2022年5月～9月の全国の熱中症による救急搬送者数はなんと71,029人。これは前年より2万人以上増えている数字で、熱中症は、いつ、だれがなってもおかしくありません。

対策のポイントは、**熱中症リスクを下げる**こと・**熱中症になりにくい体を作る**ことが大切です。

リスクを
下げる！

- 水分とほどよい塩分を補給をしながら、こまめに休憩をとる
- 天気予報の「暑さ指数」も参考に、リスクの高い日や時間帯の作業や外出を控える
- 室内も油断大敵！暑い夜は寝るときもエアコンをつける

体を
つくる！

- バランスの良い食事と質の良い睡眠、規則正しい生活が基本
- 「暑熱順化（しょねつじゅんか）」を意識した生活習慣を取り入れる



CHECK 汗をかき練習を！暑さに慣れて熱中症になりにくい体を作る「暑熱順化」

暑熱順化とは、体が暑さに慣れること。暑熱順化がすすむと、発汗量などが増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。日頃から汗をかき運動や入浴などを習慣化し、「暑熱順化」を進めることで、熱中症になるリスクを下げるのが期待できます。



CHECK こんな症状は要注意！迷わず救急車を呼びましょう！



熱中症は、症状によって重症度Ⅰ～Ⅲ度に分類されます。

熱中症の症状
(重症度順)

- 低 ↓ 高
- Ⅰ度 皮膚のほてり・めまいや立ちくらみ・筋肉のけいれん
 - Ⅱ度 頭痛・吐き気や嘔吐・猛烈な体のだるさ
 - Ⅲ度 呼びかけに反応しない・まっすぐ歩けない・水分摂取ができない

Ⅰ度の症状で、本人が水分を摂ることで、その後症状が回復するようであればご自宅等で様子を見て構いませんが、Ⅱ度の症状は深刻な脱水症状を起こしている状態なので、必ず医療機関を受診しましょう。また、呼びかけに反応しない、反応が鈍い、反応があっても自分で水分補給のペットボトルのキャップを開けられない、飲み物が飲めないなどⅢ度の症状の場合は、すぐに救急車を呼ぶようにしましょう。



高橋医師が分かりやすく解説！
熱中症動画も現在公開中です！



ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)



感染症による子どもの夏風邪

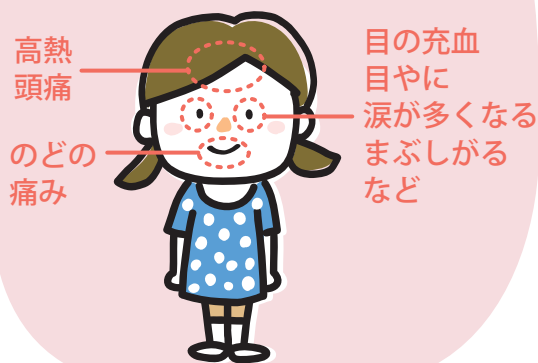
手足口病

口の中の粘膜や手足などに水疱性の発疹が現れます。発熱することもあります。高熱になることはほとんどなく、1～3日程度で解熱します。皮膚の水疱はかさぶたにならずに治る場合が多く、1週間程度でなくなります。口の中の水疱はやぶれて潰瘍となり、痛みを伴います。



（プール熱）咽頭結膜熱

高熱、のどの痛み、結膜炎などが数日から1週間程度続きます。頭痛をはじめ、食欲不振が続くこともあります。



ヘルパンギーナ

突然の39℃以上の高熱が1～3日続きます。のどが赤く腫れて小さな水疱がたくさんでき、それが潰瘍となって痛みを伴います。発熱時に熱性けいれんを起こす場合があります。



脱水症に注意!

いずれの病気も口の中やのどの痛みを伴うため、飲食ができなくなる場合があります。こまめな水分補給を心がけましょう!

これらの3大夏風邪はウイルスが原因で発症します。そのため特効薬はなく、治療は症状に応じた対症療法となります。栄養と水分をとってしっかり休養すれば、一般的には1週間程度で落ち着いてきます。しかしウイルスは、症状が消失した後も長ければ1カ月程度、便から排出されると言われています。保育園や学校などで流行している時や家族が感染したあとは特に注意しましょう。また主な感染経路は、咳やくしゃみなどの飛沫によって感染する「飛沫感染」と、皮膚や粘膜を直接接触したり、タオルなど物を介して間接的に触れることで感染する「接触感染」です。徹底した手洗いやうがいをし、人からうつらない・人にうつさないための感染対策を心掛けましょう!

登園の目安が分かる病気の
一覧や、感染症対策と症状
ごとのケアについて
まとめたコンテンツ
も公開中



上記の様な体調の異変に気が付いたら、まずは医療機関を受診し、医師の診断を受けましょう。また、「水分がまったく取れない」「顔色が悪い」「ぐったりしている」「受け答えがおかしい」「息が苦しくて眠れない」「何か様子がおかしい」などの異変を感じたらすぐに相談するようにしましょう。

監修：川崎幸クリニック 小児科医師 小牧文代

【参考】ライオン(株)「キレイキレイ/子どもがかかりやすい三大夏風邪に注意!症状と予防法を知ろう」、日本小児科学会「学校、幼稚園、保育所において予防すべき感染症の解説」



社会医療法人財団 石心会

川崎幸クリニック

〒212-0016 川崎市幸区南幸町 1-27-1

【外来予約センター：044-511-2112】

小児科外来は平日毎日18時まで、土曜・日曜・祝日も診療中!

