

こんにちは。気温が高くなり、熱中症による救急搬送のニュースをよく見るようになりました。

熱中症は意外と室内での発症が多く、命に関わる状況となっているのは65歳以上の方が多いようです。室内外に関わらず、活動時はこまめな水分、塩分の摂取を心がけて下さい。

現在はマイコプラズマ、百日咳はそれなりに認められ、咳のひどい患者様が多く、胃腸炎も一部で流行しています。

全体的には発熱患者さんは少なく落ち着いています。

07

2025
JULY



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1 17:00 まで	2	3 休診	4	5	6
7	8	9	10	11 16:00 まで	12 9:00 から	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 午後 休診	30	31			

熱中症の重症度と対処

「熱中症」とは高温・高湿な環境において、体温調節の機能障害や、脱水状態により、体に様々な症状を認めるものです。厚生労働省の人口動態統計によると、温暖化の影響で熱中症による死亡者数は年々増加し、2023年は全国で1651人（青森県51人）、そのうち80%が65歳以上です。熱中症の発生場所は住宅内が3～4割と多く、次いで交通機関・道路、学校・運動施設となっています。特に、住宅内発生は高齢者に注意が必要で、夜間就寝中の発症もあります。

熱中症にも軽症～重症と程度があり、軽いうちに対処をすれば重症化せず回復します。熱中症が起こりやすい環境下では熱中症が疑われる方がいないか、周りの様子も確認することが大切です。以下に重症度と対処についてまとめてみます。

重症度	症状	対処
1度（軽症）	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗	水分、電解質の補給
	筋肉痛、こむら返り、意識ははっきりしている	涼しい場所で安静、クーリング
2度（中等症）	頭痛、嘔吐、倦怠感、集中力や判断力が低下	医療機関受診、クーリング
		経口水分摂取が出来なければ点滴
3度（重症）	発熱、意識障害、けいれん、汗が止まる	救急搬送
	血液検査で肝臓、腎臓などの障害	医療機関で入院治療
4度（最重症）	高体温（40度以上）、刺激をしても反応無し	救急搬送、早急な集中治療

これから更に暑い日が続きますが、スポーツや行事、農作業などの外での活動時は無理せず熱中症が疑われる症状を認める場合は早めに涼しい場所で安静にし、室内であっても、冷房の使用とこまめな水分摂取を心がけて、熱中症を予防しましょう。