

ほほえみ

発行:新潟県立津川病院 電話 0254-92-3311

私たちは、良質な医療及びケアを提供し、地域医療の充実と発展に努めます。

熱中症について

このところ急に気温が上がり湿度が高くなってきましたね。こんなときに気を付けてほしいのが熱中症です。皆様ご存じのように熱中症は、暑さや運動により体温が上昇し、高体温と脱水のため重要臓器が障害され、具合が悪くなることです。

暑い中運動した時に起こるというイメージがありますが、このような熱中症のほう意外なことに例外的です。室内で日常生活をしていたのに起こる熱中症を「古典的熱中症」と呼び、実はこちらのほうが患者数も多いのです。熱波が来た後数日をかけて進行し重症化します。50歳以上の方に多く、持病がある方や薬を服用している方は熱がこもりやすくリスクが高いため特に気をつける必要があります。ぜひご家族と連絡を取り熱中症についてお話してみてください。

熱中症対策として以下の3つに気をつけましょう。

① 室温・湿度を下げる

扇風機やエアコン、カーテンなどを利用しましょう。天気の良い日は日中の外出や運動をできるだけ避け、屋外では帽子や日陰を利用しましょう。環境省・厚生労働省からは、運動時や屋外ではマスクを外すよう指導されています。マスクを外した時には人との距離を保ち会話を控えましょう。

② 脱水をふせぐ

のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分補給をしましょう。のどが渇いたときは、すでに脱水となっていると言われています。のどが渇く前に、定期的に少しずつ補給するようにしましょう。

③ 自分の体調を整える

体の調子が悪いときは熱中症になりやすいです。睡眠、栄養を良く取り体調を整えておきましょう。

夏はからだがついですが、緑多く野菜も取れて美しい時期ですよ。気を付けて健康に過ごしましょう！

(文責:前田 内科医長)

糖尿病教室のご案内

津川病院では、毎月1回糖尿病教室を開催しています。

糖尿病の患者さんはもちろんご家族など、どなたでも参加いただけます。

日 時 7月10日(月) 午前10時 から15分程度

場 所 内科外来(待合室テレビ前)

講義内容 「くすりのはなし」

私たち病院スタッフと一緒に、糖尿病について勉強しましょう。



～「七夕飾り」を設置しました～
病棟ナースステーション前に飾りま
したので、
ぜひご覧ください！
七夕当日、
晴れますよ
うに。

