

# 夏は「熱中症」に注意が必要です

温多湿の環境などで、かいた汗が蒸発しにくいと、熱の放出がうまく行なわれずにこもることがあります。その結果起こるさまざまな症状を総称して「熱中症」といいます。

熱中症は一般に「暑い時期に屋外で激しい運動や労働をしているときに起こりやすい」ことが知られていますが、高齢者の場合は、屋外だけでなく、室内で過ごしているときや睡眠中にも熱中症を起こすことがあります。平成十八年度に札幌市で発生した熱中症患者は六十八人で、そのうち約半数の三十人が六十五歳以上の高齢者でした。体が暑さに慣れていない夏の初めには、特に熱中症を起こしやすいので注意が必要です。

## 熱中症とは

体には、環境の変化に対応して、体温を一定に保とうとする仕組みが備わっています。暑いときには末梢の血管が拡張し、皮膚の血流量が増えて皮膚から熱を逃します。また、汗をかくと汗の蒸発に伴い皮膚から熱が奪われます。このような熱の放出によって体温が下がり、一定に保たれます。

ところが、体内の水分が不足し汗が十分に出なくなったり、高

## さまざまな症状

熱中症は、症状の軽いほうから次の三つに分けられます。

- I度 めまい、立ちくらみ、こむら返り
- II度 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感
- III度 ふらふらする、立てない、意識障害



熱中症の場合、I度からII度、III度へと段階的に悪化するとは限りません。発症したときすでにII度あるいはIII度であることがよくあるので、状態をよく見極めることが大切です。

## 予防

熱中症が起こりやすい条件を知り、対策をとって熱中症を防ぐようにしましょう。

**【条件】** 高温多湿、風がない、日差しが強い

**【環境条件】** 炎天下の屋外や車の中、換気の悪い部屋や浴室など

**【対策】** 室内が高温多湿にならないように、換気をしたり、扇風機などを利用して、温度・湿度を適正に保つようにしましょう。カーテンやブラインド、すだれなどで直射日光を遮るのもよいです。

## 外出時の工夫

「通気性がよく、白っぽい衣服を着る」「全周にばさのついた帽子をかぶる」「日傘を使う」など服装を工夫し、できるだけ日陰を歩くようにしましょう。また、外出や屋外での作業を行なうときは、早朝や夕方気温が高くない時間帯を選ぶようにしましょう。

## 気象条件に注意

最近では、暑さや熱中症の起こりやすさについての情報がテレビなどの気象情報で提供されています。それらを参考にして対策を立てましょう。

## こまめに水分を補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給してください。外出するときにも、飲み物を携帯するとよいでしょう。アルコールやカフェインを多く含む飲み物は利尿作用があるので、水分補給には適しません。

## 対処方法

もしも、熱中症の症状が出た場合には、左表の対処方法を参考にしてください。いずれの場合も、対処法の基本は「涼しい場所で体を冷やす」ことです。II度・III度の場合には、早急に医療機関で治療を受ける必要があります。



対処方法	
I度	自分で対処
II度	すぐに医療機関へ(III度は救急車を呼ぶ)
III度	

・涼しい場所で体を冷やす  
・水分・塩分を補給する(スポーツドリンクが適しています)  
・首筋などを冷気で冷やす

・涼しい場所で体を冷やす  
・飲み込めるようならスポーツドリンクを飲ませる  
・首筋、わきの下、ひざの裏などを冷気で冷やす  
・服を脱がせたり、緩める。意識がない場合は顔を横向きに寝かせる

## 献血にご協力ください

8月21日(月)

9:30~12:00

総合ケアセンターゆくり前

13:30~14:30

厚南会館前

15:00~16:00

北電苫東厚真火力発電所前



## 苫小牧夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間	(住所) 苫小牧市旭町2-5-4 (電話番号) 0144-35-0001
月曜日~金曜日	19:00~翌朝7:00	※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。
土曜日	14:00~翌朝7:00	
日曜日	9:00~翌朝7:00	
年末年始(12/31~1/3)	9:00~翌朝7:00	

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。

<http://www.toma-med.or.jp/>

また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。

携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>

※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

## 当番医変更のお知らせ

先月号に掲載しました7月の当番医について、変更がありましたのでお知らせします。

(内科系)

7/29 とまこまいこどもクリニック

⇒鈴木小児科内科医院(しらかば町)



# ほけんの 掲示板

## 8月



### 乳児健診

**とき** 1日(水)

3～6カ月児 13:30～13:50

9～12カ月児 13:00～13:20

**ところ** 総合ケアセンターゆくり

**対象** H19.2.24～H19.5.1生まれ(3～6カ月)またはH18.8.24～11.1生まれ(9～12カ月)のお子さん。

**持ち物** 母子手帳、バスタオル

\* 3～6カ月のおさんはアンケートとBCG問診票も必要です。押印の上持参してください。

\* 9～12カ月のおさんは歯科相談も行ないます。歯ブラシを持参してください。

### 離乳食講習会

**とき** 29日(水)10:00～13:30ころ

**ところ** 総合ケアセンターゆくり

**対象** H19.2.24～H19.5.1生まれ(3～6カ月)の乳幼児健診受診後のおさんと保護者。

**持ち物** エプロン、手ふき用タオル、赤ちゃん用スプーン、筆記用具、母子手帳

**申し込み** 27日(月)までに保健福祉課健康推進グループへご連絡ください。なお、対象以外でも参加ご希望の方はご連絡ください。



### 三種混合予防接種

**とき** 20日(月)～24日(金) ※23日(木)午後は休診です。

**ところ** あつまクリニック

**受け付け** 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。**受付時間は 9:00～11:30、14:00～16:00**です。

**対象** ① 1期初回～初めての 경우에는、生後3カ月～12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月までにできるだけ終了してください。  
② 1期追加～1期初回接種(3回)終了後、12カ月～18カ月までに接種してください。

※上記以外の場合は保健師にご相談ください。

**持ち物** 母子手帳、印鑑

### フリーマーケット実施にあたってのお願い!

子育て支援センターでは、サークル活動の一環でフリーマーケットの開催を10/13(土)に企画しています。そこで、地域の皆さんから下記の品物を募集します。お譲りいただいたものを、必要とされる方に無料で提供したいと考えています。ご協力をお願いいたします!

① **子供用衣類** 夏・冬物は問いません。靴、帽子、靴下などの小物類もOKです。乳幼児用から130cm(就学前までのお子さん用)までの、洗濯済みのもの。

② **絵本** 5歳位までのもの。漫画以外

③ **木製の玩具** 積み木、車、パズル、手押し車、木馬など。

④ **0～1歳位までの育児用品** 年長的に使えなくなった新品のもの。

**募集期間は 9月28日(金)までです。直接子育て支援センターへお持ちいただくか、ご連絡ください。**

**☎27-2321内線237**

### MR混合(麻しん・風しん)予防接種

**とき** 27日(月)～31日(金) ※30日(木)午後は休診です。

**ところ** あつまクリニック

**受け付け** 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。**受付時間は 9:00～11:30、14:00～16:00**です。

**対象** ① 生後12カ月～24カ月までのお子さん。  
② 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)

※上記以外の場合は保健師にご相談ください。

**持ち物** 母子手帳、印鑑

### 8月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号	(診察時間) 9:00～17:00 当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。(お知らせ) 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。ホームページアドレス <a href="http://www.aq.pref.hokkaido.jp">http://www.aq.pref.hokkaido.jp</a> 電話 フリーダイヤル 0120-20-8699 携帯電話・PHSからは 011-221-8699
5日(日)	内科系	とまこまいこどもクリニック	住吉町1-2-8	(0144)33-1050	
	外科系	松沢クリニック	明野新町5-13-21	(0144)57-7171	
12日(日)	内科系	藤田医院	北光町3-9-21	(0144)72-8105	
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221	
19日(日)	内科系	神谷病院	桜木町2-25-1	(0144)71-2351	
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000	
26日(日)	内科系	矢嶋内科	本町1-5-12	(0144)36-0066	
	外科系	双葉外科医院	双葉町2-10-17	(0144)32-5470	