

Department of Pediatrics, Tsukiyama Hospital

月山病院小児科

住所 〒640-8269 和歌山市小松原通り1-3 電話 073-423-2300 FAX 073-423-4000
 E-mail tsuki423@oregano.ocn.ne.jp
 ホームページ http://www4.ocn.ne.jp/~tsuki-hp/ (~はカタ = キボト の@の上の^をshiftで変換)
 携帯 http://paa.jp/t/107401/ (アイチケット共通)

月山病院小児科では子供達に有益な情報をお知らせするために月一回院内報を発行しております

熱中症(熱射病・日射病)

日差しも強くなり空の青さが本格的な夏の到来を感じさせています。この頃になると気をつけなければならないのが熱中症です。熱中症とは以前は日射病や熱射病といわれていたものをまとめて現在はそう呼ばれるようになりました。今回は熱中症についてお話しします。

どういった状況でおこるの?
 高温はもちろんのことですが、湿度が高い状況、無風状態、(汗をかくことが阻害され体温調節ができない状態)でおこります。次のようなインターネットサイトではその日の天候、地域、時間を加味した熱中症のおこりやすさを表示しています。野外での活動や運動の際にはぜひ活用下さい。

日本気象協会熱中症予防情報 <http://www.n-tenki.jp/HeatDisorder/>
 環境省熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>
 もちろん水分を充分に摂取できない状況ではおこりやすくなります。

どんな症状がでるの?

軽い時
 高温の環境のなかで激しい運動した後、足の筋肉(時に腰筋)がヒクヒクします。
中程度の時(一般に日射病といわれているのはこの症状)
 頭痛、めまい、嘔吐、多量の発汗、低血圧などを認めます。体温は四十度以下で意識状態(受け答え)に異常を認めないものの、ふらふらしたり、ぼーとしていたりします。
重症な場合
 四十一度以上の発熱を認め、汗は止まっていることが多く、意識障害(受け答えができない)を認めます。けいれんをおこすこともあります。

処置は?

意識がしっかりしていれば衣服をぬがせ涼しい環境に移して、口から水分がとれるようであれば充分の水分を与えてあげて下さい。(できればナトリウムが含まれるスポーツ飲料などが好ましい)時間が経過しても改善しない場合や口から飲めないようであれば医療機関を受診して下さい。
 なお、熱中症の熱に対して解熱剤は効きませんので熱が高いからといって使用しないで下さい。

意識がもうろうとしていれば緊急性があり早急に受診させて下さい!

最も大切なのは予防です、次のようなことを守って下さい!

- 1 帽子をかぶり、風通しのよい服装にしましょう。
- 2 乳幼児はおとなより熱を放散しにくいので厚着は禁物です。大人より一枚は薄着にしてあげて下さい。
- 3 体調の管理を十分に。寝不足など体調が悪い時は熱中症になりやすいので、そういう場合は激しい運動や炎天下をさけるようにしましょう。
- 4 車中に置き去りにしない。車の中はすぐに60度以上になります。絶対に子供を車内に放置しないで下さい。
- 5 ペビーカーも注意。ペビーカーは地面からの照り返しで暑くなるので注意して下さい。
- 6 水分補給を確実に。高温下の運動の際には運動前に十分な水分を補給し、以後も水分とナトリウムを補充して下さい。飲料はナトリウム(塩)が入っているのでスポーツ飲料が便利です。

夏は御用心

夏は細菌が繁殖しやすいため、食べ物が腐りやすく、腸炎をひきおこしたり(堺のO・157事件も夏でした)、とびひ(膿痂疹)や皮膚の状態が悪化することも多くなります。それらのほとんどの感染症は食べ物であったり手を介して感染するものです。つまり夏は生ものを中心に食物に気をつけ、手洗いをより厳重におこなうことによって自分の身を守るよう心掛けてください。



今月の顔 尚希くん
お姉ちゃんに似てきたね。

月山病院小児科からのお知らせ

当院にお盆休みはありません。
 8月28日(月)は守脇先生のみ診察となります。
 8月30日(水)は全日休診です。
 月山病院小児科では4月から診察時間の改定を行いました、7月から下記のように診察医の変更を行っています。
 月曜日の夜診 17時-19時30分 守脇から月山啓
 火曜日の朝、木曜日の朝 9時-10時 月山啓から守脇

	月	火	水	木	金	土	日
午前(9-12)	一診	月山啓	守脇	月山啓	守脇	月山啓	守脇
	二診	守脇					
午後(14-16)	予約診	守脇	守脇	月山啓	守脇	月山啓	守脇
夜診(17-19半)	一診	月山啓	守脇	月山啓	月山啓	月山啓	
	二診						