

熱中症の予防について

岩美病院 内科 前田 祐哉



問い合わせ先

岩美病院 事務局
☎73-1421



みなさん、こんにちは。岩美病院内科前田です。暦の上では秋ですが、まだまだ残暑厳しい日が続いています。今回は熱中症の予防についてお話しさせていただきますと思います。

熱中症のしくみ

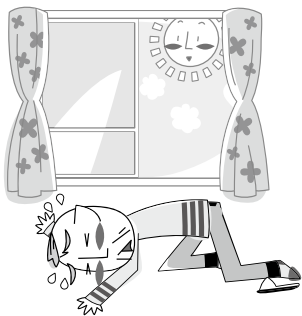
そもそも熱中症はなぜ起こるのでしょうか？もともと人間には体内の熱を逃がすシステムがあります。1つは皮膚の血管を広げ、そこに多くの血液を流し、熱を放出する方法。もう一つは汗をかき、汗の蒸発とともに熱を放出する方法です。これらの方法がうまく機能しないことで体内に熱がこもり体温が上ってしまい、体の様々な機能に支障をきたします。これが

熱中症です。また、高齢者は暑さを感じにくいこともあり、重症化しやすいと言われています。

予防のポイント

さて、本題の熱中症の予防に關してのお話です。ポイントは「こまめに水分・塩分をとること」これに尽きます。食事がしっかりとれていれば、そこで塩分は摂れるため水分だけでも十分です。また、水分と一緒にせんべい・漬物をつまむのもよいかもしれせん。

ただし、持病から水分・塩分が制限されているようなら主治医の先生に相談してみてください。また、冷房など利用し、室内の温度を下げることも非常に大切です。それではみなさん、夏は過ぎ去ったようで、まだまだ暑いこの時期にこそ油断せずしっかり熱中症の予防をしましょう。



看護職のワーク・ライフ・バランス推進ワークショップに参加しました

仕事と生活の調和を図る『ワーク・ライフ・バランス』を、病院内の職場環境へ積極的に取り入れる事を目的に、8月8日、9日の二日間開催された『看護職のワーク・ライフ・バランス推進ワークショップ』へ、岩美病院も参加しました。

県看護協会の主催によるこのワークショップには、岩美病院も含めた県内4病院の参加があり、快適な職場づくりに向け活発に意見が交わされました。今回の参加により得られた成果をもとに、今後一年間をともし看護業務を分析・検討し、やりがいのある仕事環境と充実した生活の両立に向け取り組むとともに、患者様へのより良い診療、看護のご提供に結び付けていきたいと考えています。