



にこにこニュース



おおいた こども びょういん
大分こども病院

〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
http://www.oita-kodomo.jp/

2011・8月号 (No.256)

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(順番) TEL097-554-7000

(Fax) TEL097-568-7057

熱中症

医師 須田 正勇

Q1 熱中症とは？

私たちの体では運動や体の営みによって常に熱が産生されますが、同時に私たちの体には異常な体温上昇を抑えるための効率的な調節機構も備わっています。

暑いときには自律神経を介して末梢血管が拡張します。そのため皮膚に多くの血液が分布し、外気への「熱伝導」による体温低下を図ることができます。

また汗をたくさんかけば「汗の蒸発」に伴って熱が奪われますから体温の低下に役立ちます。汗は体にある水分を原料にして皮膚の表面に分泌されます。このメカニズムも自律神経の働きによります。

このように私たちの体内で血液の分布が変化し、また汗によって体から水分や塩分(ナトリウムなど)が失われるなどの状態に対して、私たちの体が適切に対処できなければ、筋肉のこむらえりや失神を起こします。そして、熱の産生と「熱伝導と汗」による熱の放出とのバランスが崩れてしまえば、体温が著しく上昇します。このような状態が熱中症です。

Q2 熱中症の注意点

- ・蒸し暑い夏に起こりやすいですが、冬に電気毛布や電気カーペットに寝かしておくことで熱中症を引き起こしたケースもあります。
- ・死に至る可能性もあるため、予防方法を知り、起こった時の応急処置を知っておくことが大切です。

Q3 熱中症ではどのような症状が起こり、どのように対応したらいいか？

分類	呼称	症状	対応
I度	熱痙攣	こむら返り、大量の発汗、筋肉痛	冷所に移し、安静にして体を冷やしましょう(首、わきの下、足のつけ根など大きな血管が通っているところ)。また、全身に水をかけたり、濡れたタオルを当ててあおぐと熱放散が促進されるので効果的です。水分、塩分を補給しましょう。
	熱失神	めまい、立ちくらみ、失神	水分、塩分を補給しましょう。

II度	熱疲労	頭痛、吐気、吐く、体がだるい	I度の対応に加え、必ず誰かが付き添うようにしましょう。症状が改善しなければすぐに病院へ運びましょう。
III度	熱射病	意識がない、痙攣、呼びかけに対し返事がおかしい、真っ直ぐに歩けない、走れない、40℃以上の高体温	I度、II度の対応をしながら、すぐに救急車で病院に運びましょう。

Q4 熱中症を予防するには？

- ① 暑さを避けましょう
 - ・屋外では日陰を選んで歩き、活動時はテントなどで日陰を作りましょう。帽子や日傘も効果があります。
 - ・家ではカーテンや窓のすだれで直射日光を避けて、風通しをよくしましょう。
- ② 服装にも工夫しましょう
 - ・吸水性に優れた素材を選び、白色系の素材が良いでしょう。熱を吸収しやすい黒色系の素材は避けましょう。襟元はなるべく緩めて通気しましょう。
- ③ こまめに水分と塩分の補給を行いましょう
 - ・暑い日には汗を多くかいています。過度の発汗の場合、汗中の塩分濃度も高くなりますので、十分な水分と塩分の補給が重要です。のどが渇く前あるいは暑いところに入る前から補給することが大切です(ポカリスエット、OS-1など)
- ④ 急に暑くなる日に注意しましょう
 - ・暑くなり始めの時期、熱帯夜の翌日などは要注意。暑さに慣れるまでに熱中症を起こさないようにすることが重要です。
- ⑤ 個人の条件を考慮しましょう
 - ・熱中症は健康な人でも起こりますが、発熱している人、下痢などで脱水状態にある人、涼しい環境で育った人、心肺機能が弱い人などは熱中症になりやすいので注意しましょう。
- ⑥ こどもの様子をよく観察しましょう
 - ・顔が赤く、たくさん汗をかいているときは、深部体温が上がっている場合がありますので、注意しましょう。



夏には、夏野菜！ しっかり夏野菜！

夏は暑い日が続き、からだもバテ気味…こんなときこそ、夏野菜をしっかり食べて元気にすごしましょう。野菜に含まれるビタミン類やミネラル、食物繊維をはじめとして、いろいろな、からだに良い働きをするものが発見され、注目されています。

ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦味のもと「ククルピタシン」などが、活性酸素ができるのをおさえる抗酸化物質で、「夏バテ」を防ぎます。

かぼちゃ

赤・黄ピーマン
黄色やだいたい色のもと「β-カロテン」で、一部はビタミンAとして働き、抗酸化作用があり、「夏バテ」を防いだり、皮膚を美しく保ちます。

トマト

太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトの色は、「リコピン」というカロテンの種類です。リコピンには高い抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きをするため、ガンや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」を防ぎます。

モロヘイヤ

ビタミンA・B群・Cがたくさんあり、特にβ-カロテンは、ほうれん草の2.5倍と多く、ビタミンB1とB2はからだを強くしたり、疲れをとります。また、ビタミンB6や葉酸も病気にかかりにくくする免疫力を強くします。特に、刻むと出るヌルヌル成分の「ムチン」は胃の壁を守り、消化吸収を助け、「夏バテ」を防いだり、なおします。

とうもろこし

とうもろこしの胚芽にはリノール酸やビタミンB1・B2・B6・Eが多く含まれ、たんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特に、ゆでてもなくなりにくいビタミンB2はからだの成長とからだをつくる細胞が新しく生まれかわるのを助けます。

野菜にはまだわかっていない未知の成分が含まれています。野菜の中にも含まれるもの同士が、おたがいに働きあって、よりよい力を出す効果が隠れているのです。

ですから、いろいろな野菜を食べることによって野菜のすばらしい力が発揮されることを考え、1日350gの野菜（その内100gは緑黄色野菜）をしっかり食べて、「夏に疲れたからだ」を早く「元気なからだ」に戻しましょう。

※活性酸素…からだの中に入った酸素からできるもので、血管を弱くして、ガンやいろいろな病気のもとになります。

※抗酸化物質…人間がもともと持っている物質で、特に色のこい野菜に多く含まれ、活性酸素を消してくれる働きがあります。

他にも…

なす

「なす紺」と呼ばれる紫紺色の皮に含まれる成分は、ナスニンというアントシアニン系色素で、ポリフェノール的一种です。

アントシアニンには活性酸素の働きを抑制し、ガン予防のほか、血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧を予防する効果もあるといわれています。

きゅうり

約95%は水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。

オクラ

粘りの成分は、ペクチンとムチン。ペクチンには血中コレステロールを減らし、血圧を下げる効果があり、ムチンは胃粘膜の保護、たんぱく質の消化促進、整腸といった働きがあります。ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の免疫力をアップさせる力強い野菜です。

枝豆

枝豆は大豆が熟す前の未熟果です。畑の肉と呼ばれるほど良質のたんぱく質に富んだ大豆と同様、タンパク質はもちろん、糖質、脂質、ビタミンB1、B2、カルシウムが豊富に含まれ、大豆にはないビタミンCもたっぷり含んでいます。葉酸も多く、体の成長促進、貧血の予防などに効果があります。

ホームページリニューアル

<http://www.oita-kodomo.jp/>



平成23年8月の医師のお休み予定



1	月	進藤、久富、石原(午後)	16	火	木下、久富、光武
2	火	佐々木、石原、神戸(午後)	17	水	久富、須田、進藤(午後)、光武(午前)
3	水	光武、進藤(午後)、須田、久富	18	木	光武、神戸、木下、石原(午後)、高田(午後)
4	木	神戸、石原、佐々木、木下(午後)、高田(午後)	19	金	佐々木、神戸(午前)、久富
5	金	須田、神戸	20	土	進藤、光武、佐々木(午後)、木下(午後)
6	土	進藤、神戸、佐々木(午後)、光武(午前)	21	日	
7	日		22	月	木下、光武、久富
8	月	佐々木、神戸、木下(午前)、光武(午後)	23	火	須田、光武、進藤(午後)、神戸(午前)
9	火	須田、神戸、光武、進藤(午後)	24	水	神戸、光武、木下(午後)、高田(午後)
10	水	神戸、進藤、久富(午前)	25	木	進藤、光武、佐々木(午後)、石原
11	木	木下、石原、佐々木(午後)、神戸	26	金	木下、久富、光武
12	金	進藤、久富(午前)、高田(午後)、木下	27	土	佐々木、久富、須田(午後)
13	土	佐々木、須田(午後)、木下、光武(午前)	28	日	
14	日		29	月	進藤、神戸、佐々木、久富
15	月	須田、石原、久富(午前)	30	火	久富、佐々木、木下(午後)、石原
			31	水	光武、久富、佐々木、進藤(午後)、高田(午後)

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。

お知らせ

☆育児支援講座について

8月の育児支援講座はお休みです。次回は9月に救急講座を予定しております。決まり次第、お知らせ致します。

☆予防接種について

9月はポリオの予防接種の実施月です。

※予防接種は予約制です。

ポリオの予約は 8/25(木)以降(予定)にお電話でお願いします。

☎097-567-0050



