

熱中症

川口市立医療センター いらはら たか ゆき
救命救急センター医長 **苛原 隆之**



毎年夏の暑い時期になると、当センターには熱中症の患者さんが多く救急搬送されてきます。熱中症とは高温環境下で起きる身体障害の総称で、発汗による脱水と塩分不足がベースとなって発症します。炎天下での仕事や運動中だけでなく、暑さや喉の渇きを感じにくい高齢者では室内でも発症することがあるため、注意が必要です。

症状としては、Ⅰ度(軽症)では意識消失・筋けいれん、Ⅱ度(中等症)では倦怠感・頭痛・目まいなどがあり、Ⅲ度(重症)になると意識障害や多臓器不全を来します。

治療は、迅速な体の冷却と水分・塩分の補給を行うことが基本です。涼しい場所に移動し、皮膚を濡らして風を送る、スポーツドリンクや経口補水液を尿が普通に出るまで十分量飲ませるなどの処置を行います。水分がとれない場合や中等症以上では原則として入院治療が必要となり、重症度も高くなってきますので、そうなる前に軽症までの段階で処置することが重要です。

最も大事なのは予防です。高温環境下で作業する場合は、こまめに涼しい場所で休息をとるとともに、喉が渇いていなくても頻りに水分・塩分を補充することを心掛けてください。また、室内にいることの多い高齢者のかたも、エアコンを適切に使用して室温を適温に保つとともに、飲水を控えないようにしてください。環境省の熱中症予防情報サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)でその日の暑さ指数(WBGT)と熱中症危険度を確認することも有用です。

スマートフォンが子どもに与える影響

使いやすさと便利さから普及したスマートフォン。しかし、便利である反面、誤った使い方をすると体や心にさまざまな悪影響があります。

1. コミュニケーションの能力の低下

人と接することが少なくなり、他人との接し方がわからなくなる可能性があります。

2. 生活リズムの乱れ

寝る前にスマートフォンを使うと脳が興奮状態になり、体内時計が乱れ、睡眠不足となります。

3. スマートフォン依存症

スマートフォンは小さな子どもでも簡単に操作できるため夢中になり、スマートフォンが無いと感情のコントロールが難しくなってしまう可能性があります。

4. 視力の低下

画面から出るブルーライトは、目の網膜に直接的なダメージを与える可能性があります。

5. 脳機能の低下

長時間スマートフォンを使うと、記憶や判断をつかさどる部分の脳の発達に遅れが出る可能性があります。



子どものうちはスマートフォンの使用時間を自分の意志でコントロールすることができないため、保護者が管理することが大切です。この機会に、あらためて使い方を家庭で話し合ってみましょう。

イベントスケジュール

8月
4日(土)・5日(日)
中核市 川口 第40回たたら祭り
場 オートレース場とその周辺

9日(木)
第29回川口市青少年ピアノコンクール本選
場 リリア・音楽ホール

グリーンセンター →20ページ

金・土曜日
グリーンピアガーデンオープン

流水プール場
オープン中

9月
22日(土)・23日(祝)
中核市移行記念大会 第11回川口ツーデーマーチ
場 戸塚中台公園

30日(日)
第21回川口健康フェスティバル
場 リリア・音楽ホールほか



木の魅力、自然の魅力

木風堂 代表取締役
鈴木 常久さん

川口のケヤキなどを使って建てられた建物は、木の香りであふれ、訪れた人をほっとした気持ちにさせる。「木風堂は、木を扱うというよりは、木を含めた自然の魅力を届けることができるものを取り扱っています」と説明する店内には、テーブルや椅子、オーダーメイド家具用の材木、木の食器など、木に関するさまざまな製品が並べられている。

木風堂は創業100年を超える小売酒屋。植木業が盛んな地区で育ったため、幼いころから木は身近な存在だったが、意識したことは無かった。一変したのは25年程前に家族旅行で福島県を訪れたとき。雄大な森の中の生き生きとした木の姿に、ありのままの自然を見た。それ

以来、木の魅力にのめりこみ、木材専門の研修会にたびたび参加し、自らテーブルなどの製作をするように。「同じ木から切り出した板でも、決して同じものはいません。全て品物として、木の魅力をどう活かしていくのかを考えるのが楽しいですね」と微笑みながら語る。



木の良さ、自然の良さを多くの人に伝えたいと11年前に家業を子どもにも任せ、現在の店を開いた。そんな中、依頼を受けて製作した純川口産の箸。市内で伐採された木で形を作り、同じく市内で採れた蜜蝋で作ったワックスを塗布。管袋も市内の社会福祉施設で製造したものと、徹底して川口産にこだわった自慢の一品。

「木は育った環境を映し出す鏡のようなもの。この箸作りは地元川口を見つめ直す良い機会になりましたと語る。

現在は、地域主体のまちづくりや農業の活性化を目指し活動。子供が農業に触れることができるといい。ジャガイモの収穫体験などを企画している。「地元の人でも意外に気づいていない川口の魅力。市内の人にももちろん、市外の人にも自然と都市の融合を表現している川口の良さを発信していきたいですね。木の良さを通じて自然の大切さを伝える姿勢は、これからも多くの人の心を癒していくだろう。」(敬)