

熱中症の予防と治療

川口市立医療センター
救命救急センター **高橋 直行**



例年夏の暑い時期になると、全国各地で多くの熱中症の患者さんが救急搬送されます。今回は暑くなる前に熱中症の予防と治療を皆さまにご紹介したいと思います。熱中症は体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることでおきます。体温の上昇に加え、目まい、けいれん、頭痛、意識障害などのさまざまな症状がおこります。

特に乳幼児や高齢者は熱中症になりやすく重症化しやすいので、日ごろからの熱中症対策が大事です。

熱中症の予防！～重要な4ポイント～

- ①熱中症がおこりやすい場所を避ける
日差しや照り返しが強い場所、密閉した室内などは避けましょう。
- ②こまめな水分補給
- ③帽子、日傘の使用、服装の工夫
- ④暑さに備えた体づくり

熱中症の症状が認められた場合

風通しの良い日陰やクーラーが効いている涼しい室内に移動し、休んでください。露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで風をあてたり、氷枕で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし体温を下げる工夫も有効です。意識がしっかりしている場合はむせないように注意しながら少しずつ水分を摂るようにしましょう。

こんなときは医療機関へ

- ・様子を見ても症状がよくなる時
- ・呼びかけに反応しないとき

充実した毎日のために～歯と口の健康～

歯や口が健康だと、自分の歯で食べ物をよく噛むことができ、美味しさを味わえます。また、口元や表情に自信を持つことができ、楽しく会話することもできます。



■歯周病とは

日本人が歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病です。特に、歯周病は「サイレント・ディーズ(静かなる病気)」といわれるように痛みのないまま進行し、気が付いた時には歯がグラグラして抜け落ちてしまいます。また、生活習慣病の1つともいわれ、糖尿病・心臓病・脳血管疾患・肺炎など、全身の病気と影響し合っています。歯周病の直接の原因はプラーク(歯垢)です。プラークは多くの種類の細菌が増殖して塊になったもので、歯と歯肉の間に入りこみ、炎症が進行します。この歯周病には、主に口の中の環境と生活習慣が関わっているといわれています。

■大切な歯と口を守るために

1. 毎日の丁寧な歯磨き+歯間ブラシやデンタルフロスを使ったセルフケア
歯並びが悪いところや、不適切な修復物などはプラークがたまりやすくなります。
2. 歯科での定期的な歯石除去
プラークが固くなり歯石になると、歯磨きでは取れません。
3. 規則正しく、バランスのとれた食習慣
不規則な食事や栄養の偏りは、歯の周りの組織の抵抗力を弱めたり、全身の健康状態を悪くしたりします。
4. 禁煙
喫煙は、歯周病を悪化させるとともに、治療の効果を妨げます。
5. ストレスの発散
ストレスが蓄積すると病気への抵抗力が弱くなります。

定期的に歯科で健診やブラッシング指導を受け、歯周病の予防・早期発見を行っていくことが大切です。いつまでも健康で心豊かな人生を送るために、歯と口の健康を見直してみましょう。

ワンポイント手話講座

皆さん、しっかり朝ごはんを食べていますか？①と②を組み合わせ「朝食」と表現します。

① 朝

右手でこぶしを作り、こめかみの辺りに当ててから下ろす。



② 食べる

左手の上で、右手の人差し指と中指を口に2回すくい上げる。



問 障害福祉課

☎048-259-7926

FAX048-256-5650

(5/7(木)からはFAX048-259-7943)



第二本庁舎が市民の憩いの場となるように

洋画家 **設楽 俊さん**

いよいよ開庁した第一本庁舎。シビック・キューポラの壁には高さ4メートルの大きな絵が4枚飾られている。1964年東京オリンピックの聖火台や日光御成道まつりの様子、「あいうえおのまち川口」にちなんだ名所とたたら祭りなど川口を代表する風景が色鮮やかに表現され、壮大な荒川の土手には3匹の犬が、「中学で陸上部だったときに走り、飼っていた犬と歩いた思い出深い川と橋は絶対に描きたかった」と語る。

中学生のときから絵を描くことが好きで、高校生のときに油絵と出会った。担任が美術の教師であったため、美術室を使わせてもらい、一人で黙々と絵を描いていた。大学に進み、本格的に美術を学んだ後、平成26年に「日動画廊」の若手美術家の登竜門である昭和会展で優秀賞を受賞。「気持ちがあつとして、自分の家に飾っておきたい絵を描くことを日々意識しています」。



第一本庁舎に飾る絵を描き始めたのは一年半前。「こんなにも大きな絵を描くのは初めてで、全体のバランスを考慮するの、一苦労。何もかもが手探りで、と当時を振り返る。アトリエに足場を組み立てて、4メートルのキャンバスに絵を描いていく。だが、苦労して下書きを描いてはまた消しての繰り返しで、プレッシャーは体の調子を崩してしまっただけで、生れ育った川口を自分の手で描きたい」と、街中を歩きながらヒントを見つけては描き進め、なんとか期日までに完成。ふきぬけのシビック・キューポラで青空から降り注ぐ光に照らされる自分の絵を見たときには感動した。絵のタイトルは「私達の街・川口・明るい未来に向かって」。見た人の心を晴れやかにしたいと願い、明るい色を使った。川口の出来事を盛り込むことで以前から住んでいる人にもこれから住む人にも、川口の良さを新たに発見してもらえる絵に仕上げました。

(優)