

脳神経外科



副院長
小澤 仁 医師 西 達郎 医師 榊原 夢太郎 医師

循環器内科



院長
山瀬 美紀 医師 循環器内科部長
黒澤 利郎 医師

診療情報

□診療科目

脳神経外科・循環器内科
リハビリテーション科
てんかん外来・セカンドオピニオン外来

□診療時間

平日／AM9:00～12:00 PM2:00～5:15
土曜／AM9:00～12:00 PM2:00～5:15
※初診の受付は終了15分前まで
休診／日曜・祝祭日・年末年始
※救急患者様を随時受付しております

アクセス

○お車で越しの場合

最新のナビ以外は「晃友内科整形外科」と入力して
ルート検索してください。
敷地内に駐車場がございますのでご利用ください。



○無料シャトルバスをご利用の場合

橋本駅よりシャトルバスを運行しております。
詳細はホームページをご覧ください。

ドアステップ、手すり付き

乗り降りが不安な方は、ドライバーに
お声がけください。



○電車やバスをご利用の場合

京王線：JR横浜線 橋本駅南口より
神奈中バス57番「榎戸経由 田名バスターミナル」行 乗車：約15分
→「大沢まちづくりセンター前」下車：徒歩3分

お問い合わせ

地域講座のご希望やご質問については、
地域医療連携室までご連絡ください。

【お問い合わせ先】

FAX：042-761-5112
TEL：042-761-5111(直)
E-Mail：sw.ng@koyu.or.jp



医療法人社団 晃友会
晃友相模原病院

〒252-0135 神奈川県相模原市緑区大島1605-1
Tel. 042-761-2100 (代)
<https://koyu.or.jp/noge/>



Koyu

8
2024

ひろがる医療の輪、晃友。

猛暑の夏、到来

熱中症、知っておくべきことと実践すべき予防策



医療法人社団晃友会 晃友相模原病院 広報誌

熱中症の病型と症状

熱失神

暑い環境にさらされると、体温を下げるために血管が拡張します。血圧が下がり、特に立位では重力により血液が下半身に集まり、脳への血流が減少し、失神に至ることがあります。



熱疲労

発汗による脱水と皮膚血管の拡張により循環不全が生じ、水分や塩分の不足につながります。体内の水分と電解質のバランスが崩れることで、頭痛、吐き気、疲労、脱力感など様々な体調不良を引き起こします。



熱けいれん

激しい運動で大量に汗をかくことによりナトリウムが不足し、筋肉の機能障害を引き起こします。特に、塩分補給が不足している状態で水分のみを摂取すると、ナトリウム濃度がさらに低下します。腕、脚、腹部の筋肉に痛みを伴うけいれんが発生します。



熱射病

熱中症の最も重篤な形態です。体温の上昇によりタンパク質が変性し、細胞が正常な機能を失うため、多臓器に障害をきたします。40度を超えるような高体温の継続は脳機能の障害を引き起こし、意識障害（反応の鈍化、不自然な言動、意識喪失）やショック状態が発生することがあります。



誰もがリスクを抱えています

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、子どもは体温調節機能が未発達なので、特に注意が必要です。

室内であっても熱中症になります

室温や外気温を確認し、扇風機やエアコンを適切に使用して温度調整を心がけましょう。

熱中症が疑われた時の応急処置

救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。

① 涼しい場所へ移動



クーラーの効いた涼しい室内、車内、風通しの良い日陰に移動し、安静を保ちます。

② 衣服をゆるめて体の熱を下げる



首筋、脇の下、脚の付け根
※太い血管が通っており、且つ皮膚が薄い箇所を冷やすと効果的です。

③ 塩分や水分を補給



スポーツドリンクや食塩水で水分塩分を補給します。
※おう吐や意識不明時は飲ませないように。

脱水は脳梗塞、心筋梗塞、心不全のリスクを増加させます

電解質のバランスの崩れ

心臓のリズムや体内の水分バランスを乱し、血圧異常や不整脈を引き起こします。

血液粘度の増加

血栓が形成されやすくなり、脳や心臓の細胞への血液供給を低下させます。

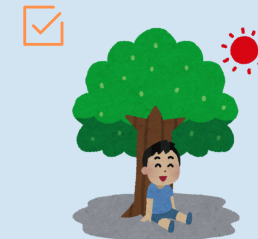


腎機能の低下

体内の毒素や老廃物の排出が滞ります。

☑ 屋外の対策

日陰を意図的に選び、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。



☑ 屋内の対策

ブラインドやカーテンで直射日光を遮蔽したり、冷房器具を適切に使用し、温度をこまめに調節しましょう。



☑ 服装の対策

ゆったりとした吸汗速乾の服を選び、風通しを良くし、明るい色を選びましょう。



☑ 水分の補給

発汗による水分や塩分の喪失を補うために、スポーツドリンクや塩あめなどをこまめに取りましょう。



熱中症予防 8 ポイント

体調管理

暑い環境に出る前は、飲酒を避け、十分な睡眠をとしましょう。当日の朝は、朝食と水分をしっかり摂り、体温を測るなど体調を確認しましょう。



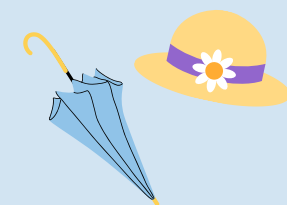
☑ 日中の活動調整

外出や運動は早朝や夕方の涼しい時間帯に行い、炎天下での活動を避けましょう。



☑ 日傘や帽子的着用

帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能ならば、帽子と日傘を併用しましょう。



☑ 適切な食事

バランスの良い食事を心がけ、ビタミンやミネラルを十分に摂取しましょう。

