

12月号 「熱中症」

今回は冬の熱中症についてお話いたします。

熱中症とは夏の暑い時期に起こるというイメージが強く、冬に熱中症になるものかと疑問に思う方が多くいらっしゃると思います。

しかし、たとえ気温の低い冬であっても条件が重なることで熱中症になってしまう可能性があります。

〈熱中症とは〉

身体に熱がこもり、それらを排出しようとする発汗などにより脱水となり体のだるさ、めまいを引き起こしている状態。

〈なぜ冬に熱中症になるか〉

乾燥すると皮膚や粘膜、呼気から水分が蒸発しやすくなります。これらは自覚が乏しいため不感蒸泄といわれています。

体感温度が低いため喉が渇きにくく、体を冷やしたくないとの理由で水分摂取を控えてしまいます。これらの原因によって脱水症状を引き起こし、熱中症となってしまいます。



〈熱中症の原因〉

- 乳幼児（水分の再吸収が行われる腎臓が未発達）
- 脱水症状（冬の熱中症の原因）
- 二日酔い
- 激しい運動



〈対策〉

冬であっても小まめな水分補給を行いましょう。また1日中部屋にこもらずに散歩などで体を動かすと体の発汗機能によって体内の余分な熱が排出されます。

現在のサービスの空き状況

訪問リハビリ	月	火	水	木	金	土	通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00~12:00	○	△	△	△	△	○	《午前》 9:00~12:00	×	×	△	△	△	△
《午後》 13:00~17:00	○	△	△	○	△	○	《午後》 13:00~17:00	×	×	○	△	△	×

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

【お問い合わせ】 総合東京病院 訪問リハビリテーション

TEL:03-3387-8738(直通) FAX:03-3387-5611

責任者:片桐 創太 作成者:茂木 宏樹