

健康講座

2

2013年

6月10日発行

発行：たたらリハビリテーション病院
社保・共同組織委員会
092(691)5508(八田1丁目4-66)

ニュース

<たたらリハビリテーション病院の理念>

- 1.人としての尊厳、患者の人権を尊重し、無差別・平等の医療をすすめます。
- 2.安全・安心・信頼の医療を進めます。
- 3.地域の健康づくりに取り組み、安心して住み続けられるまちづくりをめざします。

「熱中症の予防と対策」

講師：小野先生(たたらリハビリテーション病院副院長)



6月8日、いきいき八田地域交流スペースにて、第2回の健康講座を健康友の会たたら香椎支部総会と一緒に開催し48人が参加しました。地域の皆さん、多くの参加ありがとうございました。

今回の講話は熱中症とはから始まりメカニズム・分類・予防と対策について、当病院の小野先生によるお話です。

今年は早い梅雨入り宣言でしたが、空梅雨の状態で水不足が心配されています。はたして、どんな夏になるのでしょうか？怖いですね！

では、少しでも学習を振り返ってみましょう。熱中症とは「日射病」や「熱射病」などの総称。メカニズムは、ヒトの体温調整機構が破綻した状態。高齢者の体温調整機能の特徴では・体温調整機能が低下している・体内の水分量が少ない・暑さを感じにくい・持病がある・汗をかきにくい・のどの渇きに気付にくい・冷房がきらいと言った特徴があげられます。気付いたときには重症の事もあり、高齢者の熱中症には周りの人も気をつけましょう。分類では 度(軽症)筋肉痛・こむら返り... 度(中等症)めまい感・疲労感... 度(重症)意識障害・おかしい言動...など。水分は意識し、こまめに補給を心がけましょう。体がおかしいと感じたら早めに病院を受診しましょう。参加者からは部屋の中でも発症することを自覚し住居環境も大切である事の気づきや詳しい方もいて、環境省「熱中症情報」の暑さ指数のほうが気温より熱中症とより関連していると情報提供もありました。次回の開催は8月2日(金)14時~「笑いヨガ」と健康チェックを地域交流スペースで開催予定です。ご近所の方々お誘い合わせでお気軽にご参加下さい。

