

みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番17号 ☎086-237-4133

木曜日の診療開始！
診療時間 8:00～12:30

LINEでお得なクーポン
配信！登録はコチラ⇒



【熱中症が要注意！！】

今年は7月から暑さ全開ですね。今は熱中症の危険性が非常に高いです。ただし熱中症について「暑い所歩いていて気分が悪くなる」みたいなイメージをお持ちの方はおられませんか？**熱中症は非常に危険です。**熱中症について正しく理解しまずは「予防策」をしっかりと取れるようにしていきましょう。では、熱中症とはなにかと言うと「高い温度や湿度によって体温が調節できなくなる」状態です。怖いのは「日が照っているところにいなくてもなる」ことです。例としては室内だけど、高い温度や湿度の風通しの悪い**体育館**です。

体の調節機能が低下しているお年寄りや調節機能が未熟な小さいお子さんは特に注意が必要です。

また、昨年に引き続きコロナ禍での猛暑のため**問題になるのがマスク**です。熱中症の予防には喉が乾いていなくても体から水分が夏は逃げていくためこまめな水分補給が大切なのですがマスクをつけていると水分摂取をしなくなる傾向があります。

さらにマスクをつけると皮ふから熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になったりするので余計に危険度が増します。

そのため厚生労働省は、「夏の気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがある」として次ページの2点を推奨しています。



みやはら耳鼻科 公式チャンネル

耳鼻咽喉科専門医が
日常に役立つ情報を配信中！



1. 屋外で人と十分な距離（2m以上）があげれるならマスクを外すようにしましょう。屋外での散歩・ランニング・通勤・通学でマスクはつけなくていいです。屋外なら人と十分な距離（2m以上）があげれる、屋外での散歩・ランニング・通勤・通学でマスクはつけなくていいです。

診療カレンダー



2. マスクをつけていたら、強い負荷のかかる作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

また、熱中症の症状は、「暑くてフラフラする」レベルではありません。頭痛、めまい、吐き気、高い熱、大量の汗、筋肉痛、全身のだるい感じなど、症状も多彩です。そのため軽い熱中症になりかけの時点では自分自身では気づかないことがあります。

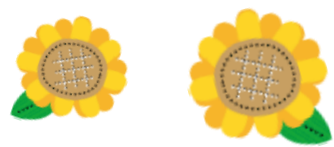
ですので、天気の良い日にちょっとした外出でも帽子をしてなかったり水分摂取を忘れていると一気に熱中症になる危険性があるのです。高齢者や小さいお子さんでなくてもひどい場合には意識がなくなったり体が麻痺したりします。最悪死亡することもあり得ます。梅雨のような雨降りでも高い湿度と高温で熱中症は起こることがあるので、温暖化と相まって9月いっぱいまでは警戒していく必要があります。

そのためにも「予防策」が大切なのです。

以下に対策を書いています。

- イ. 長時間外で活動したり激しい運動をすることを避けましょう。
そもそもここから9月上旬までは日が照っている日中に活動することは不向きです。温暖化で気温が上昇しており、今までの感覚で行動するのはやめましょう。

ロ. 外出する際は直射日光を避けるために日傘や帽子を使うことも大切です。これをするかしないかで体の消耗（しょうもう）の度合いは大きくかわります。



ハ.こまめな水分補給も重要です。知らないうちに体から水分とそれに伴い体の中の塩分もとられていくのでスポーツドリンクなどで塩分も取るようにしましょう。大人でいうと一日あたり1.2L（コップ約6杯）を目安に水分補給をしましょう。

二.体に熱をためないためにも通気性の良い、速乾性や吸湿性に優れたの衣類を選ぶようにしましょう。

ホ.ちょっとしたことですが、気をつけたいのは道路などの照り返し影響は大人よりもお子さんの方が受けやすい点です。お子さんが何か反応が悪いな~とか少しでも異変を感じたらすぐに対策を立てましょう。

【熱中症になった時の対策】

まず涼しいところに移動します。熱は暖かいところから涼しいところに逃げていくので体の外と温度差をつけるためにもできれば冷房が効いている室内が望ましいです。そして水分や塩分を補給します。この時点で呼びかけにも反応がいまひとつであればすぐに救急車を呼びましょう。このタイミングで躊躇（ちゅうちょ）なく救急車を呼べるかどうかで生死を分けます。

さらに救急車が来るまではさらに体温を下げるために以下の対策をします。まず服をゆるめて、体の近くに風が通って汗が蒸発して体温を下がりやすくするようにします。そして体を冷やすのですが、まずは熱のダメージに弱い脳です。頭、具体的にはおでこや後頭部を冷やしましょう。さらに大きい血管を冷やす方が効率的ですので、首筋や脇の下や太もものつけ根に冷えたペットボトルや氷を当てるのがおすすめです。

最後に夜も油断ができません。寝ているときにエアコンの効きが不十分で防犯のために窓も締め切っていると風通しが悪く室温も下がりにくいいため「高い温度や湿度」の条件が揃い夜の熱中症が起るのです。エアコンを効かせすぎても、体が冷えすぎて体調崩していても本当にこの夏は昼も夜もコントロールが難しいですが、とにかく体調に異変を感じたら早めに医療機関を受診したり1人で行動していたり小さいお子さんがおられる場合はなおのこと、すぐに周りに助けを求めたり救急車を呼ぶことをお勧めします。

鼻づまりなんでもサイトを開設しました！

最近の研究で「**鼻呼吸**」は非常に大切なことがわかってきました。鼻で息をすることで体調を整えやすくなるのです。

逆に、「口呼吸」はよくありません。鼻でブロックする病原体（ウィルスやばい菌）が鼻をスルーしてのどから一気に気管や肺といった全身に来てしまいます。

よくないのが、「市販の鼻にさすスプレー」を使うことです。これは粘膜を一瞬縮めてやる働きがあり、一瞬鼻は通りますが、また粘膜がもどると鼻がつまり、使うことがクセになってしまいます。使い続けていると、最悪手術で鼻の粘膜を削るようなことをしないといけません。

耳鼻科のお医者さんの立場でいうと、そもそも「鼻づまり」には原因があり、その原因に応じて対策を立てないと、鼻づまりはよくなりません。対策として、飲み薬や鼻に刺すスプレー（耳鼻科で処方するスプレーはクセにならないのでご安心ください）を使ったりするべきなのが、はたまた、ばい菌を殺す薬をしばらくのんだりした方がいいのか？さらには手術が必要なのか？

対策を立てれば鼻づまりはよくなります。ただ、受診するにしても「自分はこんな病気があるんだろうな・・・」とイメージが湧いた方がよりいい方向に向けて一歩踏み出せるのではないか？そんな思いで以下のサイトを開設してみました。鼻づまりでお悩みの方、是非ご覧ください！

詳しくは
コチラ

