

# 広報ただみ診療所

朝日診療所

医師

榎田 啓十



## 「熱中症からからだを守るろう！」

みなさんこんにちは！

4月から朝日診療所で勤務をしております、榎田啓十（えのきだ けいと）と申します。簡単に自己紹介をしますと、出身は東京都、神奈川県、川島の東海大学で、学生時代はバンドをしております。趣味は音楽鑑賞、ギター演奏です。小児科医を目指し、日々研鑽を行っております。至らないことも多々あるとは思いますが、町民の皆様への健康維持に貢献できるように努力してまいりますので、よろしくお願いたします。

さて、今回は熱中症について少しお話ししたいと思えます。私たちの身体の中では産熱と放熱のバランスがとれています。産熱とは身体が熱をつくる働きで、放熱とは身体の外に熱を逃がす働きをいいます。このバランスが崩れたとき、熱中症が起ります。熱中症は、夏の暑い日射の下で激しい運動や作業をする時だけでなく、暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻な時には命に関わることもありま

すが、正しい知識があれば予防することが出来ます。まず、熱中症の症状にはどういったものがあるでしょうか？めまい、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のけいれん（こむら返り）、頭痛、嘔吐、倦怠感（身体のだるさ）、集中力の低下、意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）。これらすべてが熱中症として起こりうる症状です。応急処置としては涼しい場所（風通しの良い木陰やクーラーの効いた室内）への移動、衣服をゆるめ、身体を冷やす。塩分を含んだ水分補給があります。（水ではなく、必ず塩分が入った水分を取ることが大切です）応急処置で改善しない場合や意識がはっきりしない場合、自分ではつきりしない場合、水分や塩分が取れない場合はすぐに医療機関に連れていきましよう。

熱中症を予防するためには、暑いときには無理をしないこと、こまめに塩分が入った水分をとることが大切です。正しい知識を身につけ、熱中症から身体を守りましよう！

## 地域おこし協力隊として vol.2 地域おこし協力隊 末谷 広大

### 「暖かな空気」

5月に入り、周囲に残っていたわずかな雪でさえもすっかり解け、暖かい日が続いています。

只見高校へ山村教育留学生として入学した一年生の生徒たちは、新しい友達や頼りになる先輩たちができ、すっかり寮生活、下宿生活に慣れた様子で、夕食の後に一緒に外で自主トレーニングに励んでいる姿をよく目にします。3年生に至っては早い人はもうすぐ部活動から引退し、いよいよ進学や就職といった言葉が頭に浮かぶ時期になってきたのではないで

しょうか。「将来」という言葉や、〇〇系に行きたいと思っているなんて言葉を耳にするようになりました。時間というものだけはどんな人間であれ平等です。また、自分の行動を決めるのも自分の意思であり、それに基づいて行動した結果の責任を負うのもまた自分です。勉強、運動、遊びなどバランスよく生活に取り入れ、まだ早いかもしれませんが、進路を達成できるように毎日を過ごしてほしいです。