

熱中症

まつまえ循環器内科クリニック
ニュースレター
26号 2025年7月



～熱中症予防のため4つの対策～



日差しが強まり、蒸し暑い日が増えてくる7月。熱中症のリスクが高まっています。毎年、熱中症による救急搬送が急増するのは6月後半から7月初旬。夏本番を迎える前に、しっかりと予防をしておくことが大切です。

熱中症とは？

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節がうまくいけなくなり、体の中に熱がたまってしまう状態です。軽い症状では「めまい」「立ちくらみ」「筋肉のけいれん」などが現れ、重くなると「頭痛」「吐き気」「意識障害」などの命にかかわる危険な状態になることもあります。

熱中症予防のため4つの対策！

1.水分をこまめにとる

喉が渇く前に、少しずつこまめに水分補給をしましょう。汗を多くかいたときは、塩分も一緒にとるのが効果的です。

2.暑さに体を慣らす

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といって、少しずつ体を暑さに慣らすことで熱中症のリスクを下げられます。軽い運動や入浴などで汗をかく習慣をつけましょう。

3.住まいの工夫

室内でも油断せず、扇風機やエアコンを上手に使うって温度管理をしましょう。室温は28℃以下、湿度は60%以下が目安です。

4.体調チェックを習慣に

朝の体温、食欲、疲れやすさなど、日々の体調の変化に気を配りましょう。少しでも「いつもと違う」と感じたら無理をせず早めに休むことが大切です。

◆ 注目される「プール」での運動

暑さ対策として近年注目されているのが、「プール」を利用した運動です。屋内の温水プールは気温や湿度が調整されており、**熱中症のリスクが低いのが大きな魅力**です。

水中運動は「浮力」のおかげで、体が軽く感じられ、陸上での運動に比べて**関節や筋肉への負担が大幅に軽減**されます。泳ぐことが難しい方でも、水中で歩くだけでも十分に運動効果が得られます。

水の抵抗に逆らいながら歩くことで、自然に筋力が鍛えられ、バランス感覚の向上や体幹トレーニングにもつながります。また、**運動中の転倒のリスクも少なく、安全に体を動かすことができます**。

お近くでプールを利用できる方は是非一度プール内での運動を検討してみてください。



暑い日が続きますが、心臓リハビリは休むことなくみなさまの来院を、お待ちしております。暑い中での運動は大変ですが、毎年夏バテにならないように体力作りのために運動を行いましょう。ご自宅で運動される際には**朝晩など涼しい時間帯での運動実施**することをおすすめします。

心臓リハビリ室では、クーラーに頑張ってもらい**部屋を涼しくして**リハビリ実施しています。



心臓リハビリ室では、除湿器に頑張ってもらい**部屋の湿度を下げ**てリハビリ実施しています。

休診お知らせ



7月19日(土曜日)は院長・スタッフ学会参加のために**休診**させていただきます。ご迷惑おかけしますが、よろしくお願ひします。