8月号
2025.08.01

Shiki+

しきファミリークリニックだより ～ しきっと日和 ～
Vol.3

熱中症のピークは過ぎた？でも、まだまだ油断禁物！

“残暑の落とし穴”にご注意を！

7月の猛暑がひと段落すると、“もう大丈夫かな”と思いがちでも、実は**8月後半～9月初旬も熱中症のリスクが高い時期**なのです。特に高齢の方や小さなお子さんでは、湿度の高さや朝晩の油断が危険のもとになります。

熱中症ってどんな状態？

強い暑さで体温調節ができなくなり、体の中の水分や塩分のバランスが崩れた状態です。**放っておくと、頭痛・意識障害・けいれんなどの重い症状や命に関わるケースも。**

こんな症状は初期サインかも？

- ふらつき・めまい
- 異常な汗、または汗が出ない
- こむら返り（足がつる）
- 頭痛、吐き気、倦怠感

医学的に学ぶ 熱中症

熱中症の分類（環境省・救急医学会）

- **I度（軽度）**：立ちくらみ、こむら返り、大量の発汗
- **II度（中等度）**：頭痛、吐き気、倦怠感、集中力の低下
- **III度（重度）**：意識障害、けいれん、高体温、肝腎機能障害

エビデンスで見る熱中症リスク

- 熱中症患者の約4割が「住居内」で発症（環境省2023）
- 室温が28℃以上、湿度60%以上で発症リスクが急増
- WBGT（暑さ指数）28以上で運動・作業制限の目安に

水分だけではダメ！ナトリウムも必要

- 汗と共に塩分も失われるため、水だけの補給は危険
- 経口補水液（OS-1など）やスポーツドリンク、味噌汁が有効
- 特に高齢者では、味覚低下により“喉の渇き”を感じにくい

8月後半も油断できない理由

- 「暑さのピーク」は過ぎても、湿度は高く、室温も高いままの日が続きます
- 朝晩の気温差で服装やエアコンの調整を怠りがち
- 夏の疲れで体力・水分が不足しがち
- 高齢者・子どもは体温調節が苦手

熱中症を防ぐ3つのポイント

01 水分+塩分補給
のどが渇く前に、経口補水液や味噌汁などをこまめに

02 暑さを避ける
室内でも無理をせず、エアコン・扇風機を活用

03 疲れをためない
無理な外出は避け、食事と睡眠をしっかり

応急処置のポイント

1. 涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめる
2. 首・わきの下・足の付け根などを冷やす
3. 意識があるなら経口補水液を飲ませる
4. 意識がなければすぐに救急要請を！

＜当院の対応＞

熱中症が疑われる場合は、点滴治療・経口補水指導を行っています。高齢者の体調チェックや、家庭内での予防指導もお気軽にご相談ください。

しきファミリークリニック お問い合わせ 0564-58-1361 ご予約 050-5527-4038 WEB 予約 LINE 予約

院長ショートコラム

『残暑の油断が命取り』

8月下旬は“もう大丈夫”と思いがち。
でも、実は当院でもこの時期に熱中症で点滴や搬送が必要になる方がいます。
エアコンを切って寝ていた、外で水分を摂らずに過ごした…そんな何気ない行動が命に関わることも。
油断せず、引き続き対策を意識しましょう。

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！

・1日あたり**1.2L（リットル）**を目安に

ペットボトル
500ml 2.5本

コップ 約6杯

・**1時間ごと**にコップ1杯
・**入浴前後**や**起床後**もまず水分補給を
・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

危険な気温の目安・暑さ指数

暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険（31以上）	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒（28以上31未満）		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒（25以上28未満）	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意（25未満）	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

新入職スタッフ紹介

性格　おっとりマイペース。
趣味　旅行が大好きです。
特技　学生時代、吹奏楽部に所属しておりました。当時は、金管楽器ホルン担当でした♪ またピアノを弾くことも好きです♪

7月より、入職いたしました。
少々、人見知りな性格ではありますが、笑顔と丁寧な応対を大切にして、皆さまが安心して当院に通ってくださるよう、温かい雰囲気作りを目指して頑張りますので、よろしくお願いいたします。

イチ推しドクターズコスメ

年間を通して、紫外線対策は必須です!!
特に、これからやってくる酷暑真夏は紫外線対策は欠かせません。

当院では、いわゆるドラッグストアで販売されているUV対策コスメより、効果があるドクターズコスメのUVケアシリーズを揃えております。特に、当院で人気がある推しコスメをご紹介いたします。

～SUNSORIT～（サンソリット）

①U・Vlockスプレー

SPF 50+ PA++++
90g・1,980円（税込）
顔・体・髪に使えて、メイクの上からもOK！逆さでも使える日焼け止めスプレー。石けんで落とせて、赤ちゃんにも使えるやさしさ♪帽子が苦手でも頭に直接シュー！白残りしにくく、速乾でサラッと快適。塗り直しも手軽で、外出時に大活躍！

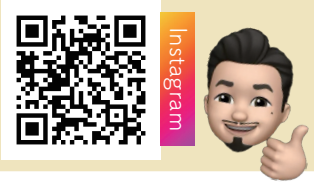
飲むUVケア

②U・Vlockサプリメント

1日1粒/30日分:7020円（税込）
内側からのUVケア、始めませんか?1日1粒で、24時間紫外線をブロック！レジャーや外出前にさっと飲むだけ！塗る日焼け止めとのW対策で、最強の紫外線ブロック！ビタミンC・D、美容エキスもたっぷり配合で、焼けにくく抗酸化な体づくりをサポートします。

ぜひお気軽にお問い合わせください。

次号　インフルエンザ予防とワクチン

しきファミリークリニック
Shiki family clinic
〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙 1-10-15
お問い合わせ 0564-58-1361
ご予約 050-5527-4038
WEB 予約　LINE 予約

公式 SNS も更新中