

気温と暑さ指数 (WBGT) と熱中症?

先月豊田市の小学校で起こった痛ましい死亡事故は熱中症の恐ろしさを思い知らされました。暑さ指数 (湿球黒球温度: WBGT = Wet Bulb Globe Temperature) とは、1954 年にアメリカで提唱された熱中症を未然に防ぐことを主目的とした指標です。単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で表記されるのですが、実際のところその値は気温とはかなり異なります。具体的には、WBGT は温度と湿度、輻射熱 (ふくしゃねつ = 地面や建物、体から出る熱)、風 (気流) を総合的に評価したもので、構成比率は温度: 湿度: 輻射熱 = 1: 7: 2 ぐらいなので、温度よりも湿度や輻射熱の方が大きく影響します。



表2-1 熱中症の症状と重症度分類

分類	症 状	症状から見た診断	重症度
I 度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分 (ナトリウム等) の欠乏により生じます。 手足のしびれ・気分の不快	熱失神 熱けいれん	
II 度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がくったりする、力が入らない等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労	
III 度	II 度の症状に加え、 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある (全身のけいれん)、真直ぐ走れない・歩けない等。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明します。	熱射病	

(日本救急医学会分類2015より)

日本救急医学会では 2000 年以降、また、熱中症の重症度を「具体的な治療の必要性」の観点から、I 度 (現場での応急処置で対応できる軽症)、II 度 (病院への搬送を必要とする中等症)、III 度 (入院して集中治療の必要性のある重症) の分類を導入しました。

熱中症を疑った時には、クーラーが効いている室内等に避難させましょう。冷やした水のペットボトル、ビニール袋入りのかち割氷、氷のう等を前頸部 (首の付け根) の両脇、腋窩部 (脇の下)、鼠径部 (大腿の付け根の前面、股関節部) に当てて、皮膚直下を流れている血液を冷やすことも有効です。

(理学療法士・熊澤)



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております

中部メディカル新聞 第 63 号 (2018 年 8 月) 発行日 / 2018 年 7 月 31 日 編集・発行 / 中部メディカル 訪問看護ステーション



今回は 数学 クイズです! やわらかい頭で考えて下さいね!

1) ? に入る数字は何でしょう?

墨 → 9
感謝 → 27
病気 → 36
時計 → ?

2) 10 本のろうそくがあります。これらを使って、1 列 4 本のろうそくの列を 5 列作るには、どうすればいいでしょう?



(山田・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- **こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- **連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- **スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3
TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
携帯 080-5298-9513
E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
HP <http://www.chubu-med.com>
事業所番号 NO.2361390186



中部メディカルのスタッフ便り



6月～7月にかけて**サッカーW杯**がありました。応援の為寝不足の日が続いた方もいたのではないのでしょうか。愛知県にもサッカー神社があるとのでW杯前に日進のサッカー神社はくさんぐうあしおうしや「**白山宮足王社**」に行ってきました。



ここは、足・腰・膝の痛みをとるといって「**痛みとり石**」があります。石を撫で痛みのある部分を触ると治ると言われています。是非、一度足を運んでみてください。まだ、暑い日が続きますが体調にはくれぐれもお気をつけください。

(松本・管理者看護師)



「夏疲れをしにくいからだ作り」*



今年は記録的な猛暑です。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう。暑さはまだまだ続きます。対策をしっかりと行って、この夏を乗り切りましょう。

暑さが元となる体調不良の主な原因

- ***体内の水分・ミネラル不足**…脱水症状
- ***暑さによる食欲の低下**…栄養不足
- ***暑さとエアコンによる冷えの繰り返し**…自律神経の乱れ

夏疲れをしにくいからだ作りは、日頃的生活習慣を整えることから始まります。

1. **こまめに水分補給する**：スケジュールを決めてこまめに水分補給をしましょう。水や麦茶で構いませんが塩分を含んだイオン飲料がおすすめです。
2. **温度差や体の冷やしすぎに注意**：熱中症対策の為にエアコンは使用しましょう。エアコンで寒さを感じたら衣類やひざ掛けなどで調節します。また冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく冷えの元になります。
3. **睡眠をしっかりとる**：人が快適に眠るためには、冷房やドライを活用して寝室の環境を「室温 26度以下、湿度 50～60%」に整えましょう。
4. **1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける**：麺類などの炭水化物に偏らずタンパク質、ビタミン、ミネラルを意識して取りましょう。

(伊藤・看護師)



スタッフのほっと一息



今回はアピタ千代田橋さんにあるパン屋さん「**グラーノ グラーノ**」さんを紹介しします。種類は沢山あるパンの中で、おすすめは「**和み**」食パン（1本 640円）です！

写真は切った後なので、短いですが（笑）もちろん手頃に半分でも販売されています。この食パンはトーストせずそのままが一番おいしい生食推奨食パンです。この食パンだけ、専用パッケージに包装され、どこか高級感？があります。しっとりふんわりとした食べ心地で、やわらかな弾力は、焼き立てはもちろん次の日まで続きます。子ども達もこの食パンを食べるときは何もつけずに食べています。

ちょっと贅沢に♪という日に、ぜひ試してみてください♪

(三宅・看護師)



私の18のビリーフ「付記」



フローレンス・ナイチンゲールの名言②

「気に入らない仕事でも、高い志をもってやり続け、やがてその仕事が好きになれるどうか。それが本物の看護師になるための試練である」

全ての職種に当てはまる名言ですね。自分の思うように進まないといらいらしたり、気力が無くなり悪循環になったりするので、視点をかえて面倒なことでも取り組んでスキルアップを目指していきたいです。

(熊澤真・専務)

