みんなで目指そう!! 健康の達人

夏を元気に乗り切ろう!

「熱中症」の予防対策

屋外はもちろん、屋内でも油断できない「熱中症」

夏に注意が必要な「熱中症」。6月中旬ころから発生しはじめ、暑さが厳しい8月にピークをむかえます。

熱中症は、大量の汗をかくなどして、体温調節ができなくなることでおこります。屋外はもちろん、屋内でも油断できません。

自分では「ちょっと体調が悪い」とか「気持ちが悪いな」などと思っている間に、どんどんと症状が進み、最悪の場合死亡してしまうこともあります。熱中症について正しく知り、夏を元気に乗り気ましょう。

どうして起こるの?熱中症

汗は蒸発するとき、体の表面から熱を奪います。(気化熱)。これは、体温調節するための大切な役割です。しかし、大量に汗をかくと、体内の水分が減りすぎて、汗が出なくなってしまいます。発汗による体温調節が働かず、体温が上昇しつづける状態になり、体に様々な障害が発生します。このような原因で起こるものを総称して「熱中症」とよびます。

熱中症の主な症状

めまい・疲労感・脱力感・吐き気・頭痛・嘔吐

これからの症状を放置しておくと、過呼吸や意識障害などになることがあります。

熱中症の予防　基本の3か条

❶こまめに水分と塩分をとる

「のどが渇いた」と感じた時には、すでに体内の水分はかなり失われています。朝起きて、就寝の前、入浴の前後、運動の前後など、日頃からこまめに水分を補給するよう心かげましょう。スポーツドリンクは糖分がたくさん含まれているので、摂り過ぎには注意が必要です。水かお茶で、1日1ℓ、1回にコップ1杯(200ℓ)が吸収されやすい目安です。

❷作業は合間に休憩をたっぷりとって無理をしない。

暑い中での作業は思いのほか、体力を消耗します。無理は禁物です。あまり暑ければ作業をしないという選択も必要です。また、睡眠は疲労回復の基本です。睡眠不足での長時間の作業は控えるようにしましょう。万が一の時に、すぐに必要な処置ができるよう、1人で作業しない事も重要です。

❸体感温度を下げる工夫をする

外出時は帽子や日傘を使う。野外では、テントを張ったり、日陰を選ぶなど、長時間直射日光を浴びる事を避けるようにします。すだれ、レースのカーテンなどを使って、直射日光を避け風通しをよくしましょう。

いざという時、命を救う!知っておこう、熱中症の応急処置

重傷者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっています。救急車が到着するまでの間、以下の応急処置を行ってください。

①涼しい場所へ避難する

日陰やクーラーの効いた室内など、涼しい場所へ避難してください。

②衣服をゆるめ体を冷やす

氷や冷たい水で濡らしたタオルを、首、わきの下、太ももの付け根に当て、血液を冷やします。水がない場合には、衣服やうちわで風を送って冷やしてください。

③水分を補給

冷たい水を飲ませます。ただし、意識がもうろうとしている場合は、無理に飲ませると、誤飲を招き危険です。

④急いで病院へ

自力で水分を摂れない場合には、緊急で病院に搬送する必要があります。

家畜診療所通信

獣医師:清水達夫

みなさんこんにちは、7月に入りました。いよいよ夏本番です。牛にとっては少々つらい時期でもあります。酪農家さんは、牛が少しでも暑さストレスが減るように、大型扇風機をフル稼働しています。

先日、ある診療の電話を受けました。その内容は、「アルパカの健康診断をしてほしい!」という天狗の館からの依頼でした・・・アルパカ?TVなどで、アルパカの姿は見たことがあるものの、健康診断はどうやればいいのか?獣医大学では、アルパカについては全く教わりません。

まず浮かんだのが、私の専門の牛の健康診断です。牛の健康診断は、群れ(牛舎の牛)の中で分娩後の牛、分娩から100日目の牛200日目の牛、分娩間近の牛など、各ステージごとに血液検査をして、このステージでは、タンパク質を多くとか、ビタミンAが足りないとか、エネルギーがこのステージで足りないなど、分娩を基準にし、いかにおいしい牛乳を出してもらうかなどを考えます。

でも、アルパカは?乳を出さないし、分娩を気にしなくてもいいし、どうすればいいのでしょう?アルパカは、観賞用動物です。動物と人が接触する目的なので、人畜共通感染症を中心に、アルパカが健康なのか診断することにしました。

アルパカは、牛と同じ鯨偶蹄目に属します。でもウシ科ではなく、ラクダ科に属します。ラマによく似ています。まず、知らない動物に接触するときは、その動物の攻撃の仕方を知ることが重要です。牛は後ろ足での回し蹴り、馬は真後ろに蹴ってきますので、決して真後ろに立ってはいけません。アルパカは、調べたところ、蹴ったり噛みついたりせず、いざとなると、匂いのキツイつばを吐きかけます。普通に接触する分には安全なようです。

健康診断の当日、少しわくわくしながらアルパカのもとへ向かいました。囲いの中にネギ坊主の頭のようなかわいらしい頭がひょこひょこ見えます。囲いに入り、ロープで捕まえましたが、少し警戒しているものの非常におとなしく、あっさり診断させてくれました。牛の方が暴れん坊です。

毛は非常に密で、毛の長いじゅうたんのようです。牛と一番違うのが、爪でした。牛は、ヒヅメで体重を支えますが、アルパカは、肉球のような足の先に爪がありました。牛との違いがとても新鮮でした。やっぱり動物って面白いですね!

①大きい方が5歳小さい方が3歳だそうです

②アルパカのヒヅメです

げんきっこ Genkikko

1歳半児健診に来てくれたおともだち

7月

お母さんのメッセージ付き!

GIRL

進野(しんの) 凛子(りんこ)ちゃん(野尻)
お母さん:薫さん
おいち、おいちと毎日ごはんをいっぱい食べてくれる凛子ちゃん!笑顔をいつもありがとう。

GIRL

風間(かざま) 真桜(まお)ちゃん(柏原)
お母さん:望さん
パパ大好きで、わがままも増えてきたけどこれからも元気にスクスク育ってね♡

BOY

佐藤(さとう) 大心(たいし)ちゃん(野尻)
お母さん:尚子さん
これからも、元気にすくすく育ってね!

BOY

須坂(すざか) 樹(たつる)ちゃん(熊坂)
お母さん:奈々さん
これからも我が道をゆくたつるでいてね!