



## 「熱中症とはどんな状態でしょう？」

暑い暑い夏です。暦の上では秋になりましたが、相変わらず毎日猛暑で大変ですね。テレビのニュースでも熱中症への注意喚起が行われていますが、具体的にはどんな症状が出るのでしょうか。熱中症の症状には、①めまいや顔のほてり②筋肉痛・筋肉のけいれん③体のだるさ・吐き気④汗が異常に多くでる/汗が全く出ない⑤体温が高い⑥意識がもうろうとする・歩けない などがあります。めまい症状が突然出て救急車で病院に運ばれたものの、熱中症だった、などということもあります。水分塩分をこまめに摂ることや、なるべく涼しい場所にいるなど、基本的な予防策で熱中症は防げます。しかし、やむを得ず暑い場所で活動しなくてはならない場合には、冷却グッズ（冷却シートや保冷剤など）を活用して頭や首元などを冷やしましょう。また、暑い季節は疲れやすくなっていますので、休憩や睡眠を十分に取るように心がけてください。食事もしっかり摂って、夏を乗り切りましょう。

### 夏バテしないために必要な栄養素は？

たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC、マグネシウム、鉄、カルシウム、カリウムを意識して摂取しましょう。レバー、鰻、枝豆、夏野菜（なす、トマト、きゅうり、パプリカ、オクラなど）がおすすめです。

### オギジビ 豆知識

＜ オギジビのスタッフ紹介  
荒原 由香さん ＞

荒原さんは以前、幼稚園で働いていたことがあるため、お子さんの扱いや掲示物の作成が上手です。オギジビの中には荒原さんが作成した掲示物がたくさんあり、今は夏バージョン仕様で「金魚を探せ！」がテーマになっています。かわいい金魚を探しに来てください！秋バージョンもお楽しみに。  
(文：橋 茜・看護事務)



## オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。