

# おなご先生「の独り言」の診察室

## 「おなご先生」の独り言の診察室

連日暑い日が続きちよ  
ますね。りびえ～るの  
読者の皆さま、暑中お  
見舞い申し上げます。  
前号予告で「血圧」につ  
いて書くと言つちよいま  
したが、猛暑のみぎり、  
「健康は富に勝れり  
命は何よりも尊い」熱中  
症の予防」に変更しまし  
たけんね。ちよどうぞ8  
月1日からは中国04総体  
とやらで、高校生の皆さ  
んのスポーツの祭典が島  
根県下で繰り広げられ  
てすじ。暑い時だけん  
ちよんぼし気をつけてご  
しなとうれしわね。  
そーでは「熱中症」つ  
てどげなもんかいねー？  
ちよんぼ専門医学的に  
言わせてもらいますと、  
暑熱環境で発生してしま  
ー障害の総称だわねー。

暑熱環境で発生してしま  
ー障害の総称だわねー。

熱失神、熱疲労（熱ひは  
い）、熱射病、熱けいれ  
んなんかに分けられわ  
ねー。戦前（古い話では  
ござーますが）は、軍隊  
や炭鉱、製鉄所でもー起  
こつちよーましたじ。現  
代版熱中症事故はスポ  
ーツ、部活の時によー起  
こーですけん、気ーつけ  
ましよや。  
各症状を具体的に紹介  
しますと  
熱失神は、皮膚血管の  
拡張で血圧が下がってま  
つて、脳（頭）に血がい  
かんやになつて、顔面そ  
うはくになりなさーわね  
ー。危ねわー。  
熱疲労は、脱水による  
症状で、脱力感、倦怠感、  
めまい、頭痛、吐き気が  
あーますじ。  
熱けいれんは、大量に  
汗をかきなさつて、「水」  
だけを補充しなさーと、  
血液中のミネラル分が薄  
ーなりなさつて、ことに  
塩分濃度が低下しなさー  
時に、足、腕、腹部に痛  
みを伴つちよーけいれん

めまい、頭痛、吐き気が  
あーますじ。  
熱けいれんは、大量に  
汗をかきなさつて、「水」  
だけを補充しなさーと、  
血液中のミネラル分が薄  
ーなりなさつて、ことに  
塩分濃度が低下しなさー  
時に、足、腕、腹部に痛  
みを伴つちよーけいれん

## 「健康は富に勝れり 命は何よりも尊い」熱中症の予防

が起こーわねー。  
熱射病は、体温上昇が  
起こりなさつて、中枢機  
能に異常を来たしなさつ  
た状態で、意識障害（応  
答が鈍いわねー、言動が  
ちよんぼおかしでよー、  
意識がないわねー）が起  
こりなさつて死んでしま  
ーこともあーわねー。  
まー、暑い時には大人

が起こーわねー。  
熱射病は、体温上昇が  
起こりなさつて、中枢機  
能に異常を来たしなさつ  
た状態で、意識障害（応  
答が鈍いわねー、言動が  
ちよんぼおかしでよー、  
意識がないわねー）が起  
こりなさつて死んでしま  
ーこともあーわねー。  
まー、暑い時には大人



のしも無理な草取り、農  
作業、運動はやめなさつ  
たがいわねー。熱中症  
の発生は、気温だけじゃ  
あーませんじ。湿度、  
よんぼでもやせーと、い  
ー気持ちになーだども、  
水分補給さんといけのわ  
ー。血が粘ーと血栓がで  
きやすくなりなさつて、

よんぼでもやせーと、い  
ー気持ちになーだども、  
水分補給さんといけのわ  
ー。血が粘ーと血栓がで  
きやすくなりなさつて、

ましよやー。水分補給を  
しつかりしてごしなは  
ーと、大体回復すーわねー。  
足を高くしなさつて、抹  
消から中心部へ向けて手  
足をマッサージしなさー  
のがいわねー。吐き気  
嘔吐がありなさー時は、  
病院へ行つて点滴をして  
もらうのがいわねー。  
Q2・熱けいれんの時  
は、何%の食塩水を補給  
すーと一番いーかいねー？  
①0・2% ②0・9%  
③1・5%

ましよやー。水分補給を  
しつかりしてごしなは  
ーと、大体回復すーわねー。  
足を高くしなさつて、抹  
消から中心部へ向けて手  
足をマッサージしなさー  
のがいわねー。吐き気  
嘔吐がありなさー時は、  
病院へ行つて点滴をして  
もらうのがいわねー。  
Q2・熱けいれんの時  
は、何%の食塩水を補給  
すーと一番いーかいねー？  
①0・2% ②0・9%  
③1・5%

いのは、野球、ラグビー、  
柔道ですじ。持久力を  
付けーためにしなさーマ  
ラソン、ダッシュの繰り  
返し時に多いわねー。  
Q3・そーではどーの  
学年が多いかいねー？  
①中1②高1③大1  
基本的には、肥えちよ  
ーなはーお方さま（わ  
たし？）、性格が真面  
目なお方さま、新入生に  
多いと言われちよますじ  
ー。実は、私の次男が高  
1でラグビーを始めちよ  
ーまして、ちよんぼし心  
配しちよーです。まー炎  
天下でスポーツや作業の  
時には、休憩をとつて首  
の周りを冷やしなさーと  
頭、脳へ行く血流が冷え  
て、鼓膜も下がつてい  
ーわねー。15分〜30分お  
きに水分を取りなさーの  
もいーわねー。  
答え Q1②3%（体重  
減少は、2%以内がい  
ーですじ） Q2②0・  
9% Q3②高1  
（杉谷内科小児科医院院  
長・杉谷美代子II松江市  
東忌部町）

いのは、野球、ラグビー、  
柔道ですじ。持久力を  
付けーためにしなさーマ  
ラソン、ダッシュの繰り  
返し時に多いわねー。  
Q3・そーではどーの  
学年が多いかいねー？  
①中1②高1③大1  
基本的には、肥えちよ  
ーなはーお方さま（わ  
たし？）、性格が真面  
目なお方さま、新入生に  
多いと言われちよますじ  
ー。実は、私の次男が高  
1でラグビーを始めちよ  
ーまして、ちよんぼし心  
配しちよーです。まー炎  
天下でスポーツや作業の  
時には、休憩をとつて首  
の周りを冷やしなさーと  
頭、脳へ行く血流が冷え  
て、鼓膜も下がつてい  
ーわねー。15分〜30分お  
きに水分を取りなさーの  
もいーわねー。  
答え Q1②3%（体重  
減少は、2%以内がい  
ーですじ） Q2②0・  
9% Q3②高1  
（杉谷内科小児科医院院  
長・杉谷美代子II松江市  
東忌部町）