

連載
もつと
知りたい
地域医療

第三十八回 熱中症に注意して
町立下川病院 院長 片野俊英



■お問い合わせ
町立下川病院
☎・☆4-2039

皆さんこんにちは。下川町にも暑い季節がやってきました。寒い北海道に住んでいる私たちにとってはずれしい季節ですが、一方で熱中症の危険もあります。今回は熱中症についてのお話です。

熱中症の症状

熱中症とは、暑さのために「体温調節機能」が崩れ、体に熱がこもってしまいう状態のことです。さらには体の水分・塩分のバランスも崩れてしまい、様々な症状が出現します。

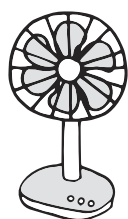
「なんとなく具合が悪い」症状から始まり、この状態のうちに水分補給などを始めないと、頭痛・めまい・はきけなどが出現し、さらに悪化すると意識がなくなり命に関わりうる可能性もあります。



高齢者、幼児は体温調節機能がもともと弱いうえに、脱水症状になりやすいため注意が必要です。熱中症は、野外でおこるだけではなく、野外でもおこるだけで、子供が車の中に置き去りにされて亡くなる、いたましい事件がありますね。32度の炎天下で閉め切った車の中では、30分後に58度にもなるそうです。また、毎年ご高齢の方が家の中で熱中症になってしまっています。内地の家ならクーラーがありますが、北海

高齢者、幼児は要注意

高齢者、幼児は体温調節機能がもともと弱いうえに、脱水症状になりやすいため注意が必要です。熱中症は、野外でおこるだけではなく、野外でもおこるだけで、子供が車の中に置き去りにされて亡くなる、いたましい事件がありますね。32度の炎天下で閉め切った車の中では、30分後に58度にもなるそうです。また、毎年ご高齢の方が家の中で熱中症になってしまっています。内地の家ならクーラーがありますが、北海

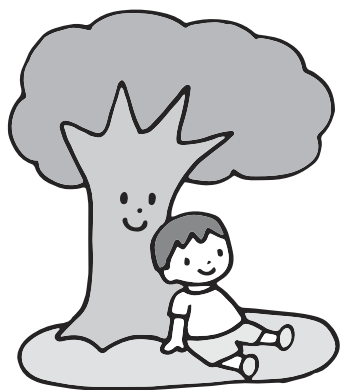


道では夏に閉め切った室内では蒸し風呂のような状態になっていきます。家の中ではあれば大丈夫だろうと過信しないで、必ず家の2方向で窓を開け、風通しを良くしましょう。今年には特にコロナウイルスの予防にマスクをしている方が多いと思います。しかし一方マスクをすることにより体内の熱を吐き出せず中にこもることになるので、夏場は要注意です。

予防のため

熱中症を予防するためには、暑い場所を避けることです。夏休みに内地に行く時は、涼しい道内から暑い環境に体が慣れていないため、熱中症になりやすいです。最初の数日は無理なスケジュールにせず、ゆっくり体を暑さに慣れさせましょう。

直射日光にあたると、お肌の表面からどんどん水分が蒸発してしまいます。肌の露出しない薄い衣服を身につけ、帽子をかぶりましょう。できれば、暑い昼間の行動は避けたほうが無難です。普段のお散歩も朝夕方にしましょう。



それとともに、水分を取ることがとても大切です。体内の水分が足りなくなる「脱水症状」になると、体温調節機能が落ち、熱中症になりやすくなるとともに、血が濃くなるために脳梗塞などの病気も引き起こしやすくなり危険です。高齢の方だと、のどの渇きはわかりにくいかもしれませんが、おしっこ回数が増えるようだと要注意です。夏の間は積極的に水を飲ませてあげてください。

また、汗の中には水といっしょに塩分も出て行くので、水とともに梅干を食べると良いでしょう。もちろん、市販の電解質飲料を飲んでもかまいません。ただし、電解質飲料は糖分も多く含まれているので、糖尿病の方は要注意です。コロナウイルス対策のマスクは、自宅の中ではもちろん、外を散歩する時にも近くに人がいなければ必要ありません。熱中症予防のためにも、お買い物の時などはマスクをせずに持参して、バスの中やお店の中に入るときだけマスクをするようにしましょう。

熱中症の応急処置

夏の暑い日にのどが渇いて、なんとなく具合が悪くなってきたら要注意です。すぐに涼しい所へ連れて行き、衣服をゆるめ、ゆっくり休ませ、水分を飲ませましょう。濡れたタオルを体に当てて扇いで風をあてて体を冷やしましょう。嘔吐して水が飲めないようなら点滴が必要です。早めに受診してください。

今年の6月は雨が多く寒い日が続きましたね。暖かくなるのはうれしいですが、急に暑くなる時は要注意です。なるべく飲み物を多く飲み、快適に夏を過ごすてくださいね。

