

上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち
心のふれあいのある
患者様の側に立った医療の実践を行なう

なんじゃもんじゃ地域版

発行:上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyo.jp>

熱中症について

上対馬病院 内科 福島 辰朗

①熱中症とは

暑い環境で発生する体の障害をまとめて熱中症(ねっちゅうしょう)といいます。私たちの体は、常に体温を37℃近くに保つように調節されています。暑いときには汗が出て、その汗が蒸発するときに体の熱を奪うため、体温を下げる方向に働きます。このような体温調節の働きがうまくいかなくなると、体温がどんどん上がってしまい様々な障害が出てきます。軽いものではのどの渇き、めまい、体のだるさなどの症状ですが、ひどくなると頭痛、嘔吐、けいれん、意識障害などが出現し、最悪の場合、死に至ることもあります。



②熱中症の予防

熱中症は予防が大事です。まずはこまめな水分補給が第一です。ただし、覚えておいていただきたいのは、汗をかくときには水分だけではなく塩分(ナトリウム)などミネラルも一緒に失われる、ということです。大量に汗をかいて水分・ミネラル分が失われた状態で、水分だけを補給し続けていると、血液のミネラルのバランスが崩れ、手足などの筋肉の痛みやけいれんが出現することがあります。スポーツドリンクにはミネラル成分が少量含まれているので、炎天下での作業やスポーツなどで、大量に汗をかくときには水道水よりもそちらの方が適しているでしょう。衣服は通気性や吸湿性のよいものを選び、屋外で直射日光があたるときは帽子や日傘を使用するようにしましょう。

湿度が高くなると汗が蒸発しにくくなるので、風通しの悪い部屋では室内であっても熱中症になることがあります。特にお年寄りは汗をかきにくいので、熱が体にこもってしまい、気付かないうちに脱水症になっていることがあります。何となく元気がない、食欲が落ちた、吐き気、頭痛、尿の量が減った…など、これらの症状も熱中症の可能性があるので、この時期は気をつけましょう。

③熱中症を疑ったら

まずは風通しのよい涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ、うちわや扇風機で体を冷やします。自分で水分摂取が可能であれば、冷たい水分を摂らせます。このときもナトリウム入りのスポーツ飲料がよいのですが、用意できなければ水やお茶でも結構です。意識障害があるときや、自力で水分が摂れないときは病院での治療が必要です。

今年は東日本大震災による影響やエコの観点からも、大々的に節電が呼びかけられています。過度の節電で健康を害することのないよう注意しましょう。熱中症を予防し、この夏を乗りきりましょう。

なんじゃ

ジメジメした梅雨が明け太陽の照りつける暑い毎日が続いています。熱中症対策をしながら体調を崩さないようにこの夏を元気に過ごしましょう。

地域版編集長 早田 裕美