

病（やまい）は気からだけではないのかもしれない

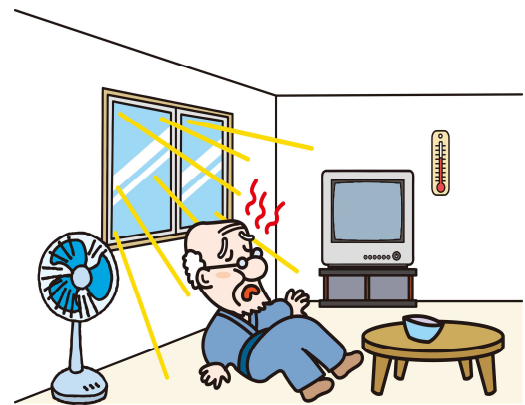


総合内科医 川村 誠

夏が来る

夏が来る、きっと夏が来ると古いJポップの歌詞ではありませんが、確実に体にはつらい夏はまた来ます。医療関係者にとっては熱中症の患者さんが増えてくる時期です。

医学的な定義では「体温の上昇と、それを抑える仕組みのバランスが崩れた状態」です。気温の上昇や熱風などに対し十分な水分補給などができなくなり、発汗状態を含め体に熱がこもりいろいろなことが起こります。何となくしんどい、のどが渇く、立ちくらみといった軽いものから、けいれんなどを伴う意識障害が出現するなど多様な状態となります。通常は労働時、運動時などに起こします。またお年寄り、小さなお子さんは自分で症状を自覚するのが難しく、家の中にも発症することがあるので注意が必要です、周囲の人が気を付ける必要があります。また脱水になることで血液の流動性が低下し脳梗塞、心筋梗塞などを起こしやすくなります。もともと高血圧や糖尿病など持病がある場合は特に注意が必要です。



熱中症が疑われた場合は、

- 1) 風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。
- 2) 衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。
- 3) 冷たい水をあたえます。大量の汗をかいた場合などは経口補水液、スポーツドリンクなども有効です。自分で水分摂取もできないようであれば緊急に医療機関に搬送することが最優先です。

これらの情報はインターネットからも得ることができます。[消防庁](#)、[厚生労働省](#)、[環境省\(熱中症情報2011年5月改訂盤\)](#)、[日本体育協会\(熱中症を防ごう\)](#)などです。

予防法としては近年開発されている吸汗・速乾素材や軽・涼スーツなどの服装、日傘、帽子、扇風機、エアコンなどの使用(28度程度)、日陰を歩く、早めの水分摂取、小さい水筒などを持ち歩くなどです。最後にアルコールは脱水の危険もありますので水分補給には適しません。くれぐれも寝る前にお酒を飲み、朝起きて体の右あるいは左半身が動かないのに気がつく、といった脳梗塞などを起こさないください。