

ご近所の お医者さん

463

宮川内科医院院長 **宮川松剛さん** 一大阪市生野区



熱中症対策

日本列島が猛暑に包まれています。6月18日の大阪北部地震に続き、西日本は激甚災害に指定されるほどの記録的豪雨に見舞われ、多くの方が被災されている状況に胸が痛みます。自宅から離れることを余儀なくされている方々

は、もちろん、この時期、全ての方に注意していただきたいのが「熱中症」です。消防庁によると、例年約500～1000人が熱中症で亡くなり、搬送される方は約5万人にも上り

予防が何より大切

熱中症は、炎天下で強い日差しを浴びたり、湿度と温度が高い環境で仕事をしたり、気温の高い時間帯に運動したりして汗をかき、体内の水分と塩分が減って体温の調節機能が働か

る場合があるためです。人は暑さの中では皮膚の温度センサーが刺激され、脳の体温調節中枢が体温を下げるよう働きかけますが、高齢者は温度に対する感受性が鈍っており、体温調節が遅れがちです。さらに、体内の水分量が若者より少なく、脱水状態に陥りやすい上、脱水を察知する能力も低下しているため、「のどが渴いた」と感じなくなる場合があるのです。

ず、身体のさまざまな機能が悪くなる状態を言います。第1段階は立ちくらみ、こむらがり、手足のしびれなどの症状が見られ、第2段階では頭痛や吐き気、全身のだるさなどが加わります。第3段階では異常に体温が上昇し、昏睡状態や強い意識障害に至るため、こうした状況では直ちに救急車を呼んでください。

特に高齢者の方は注意していただき。なぜなら、「暑い」と感じなくな

熱中症対策は予防が何よりも大切です。日中外出するときは帽子や日傘を忘れず、室内ではエアコンをつけて扇風機やうちわなどで風を送り、室温は28度以下にしてください。エアコンの設定温度を28度にしても、実際の室温とは必ずしも一致しません。必ず温度計で確認してください。また、喉が渴いたという感覚がなくてもこまめに水分を取るようにしましょう。

(府医師会理事)