

ご近所のお医者さん

☐ 719 ☐

楠薫堂医院長 栗山隆信さん 一島本町

熱中症予防

皆さんも日常生活の中で、熱中症対策をされているかと思います。身体が暑さに慣れていない暑くなり始め、急に暑くなる日などは要注意です。対策として、暑さの回避やこまめな水分補給、服装などに気を付けることの大切さはよくご

存じかと思
います。

熱中症の

主な症状は、軽症であればめまいや立ちくらみなどですが、だるさや頭痛、吐き気などは中等症、真っすぐに歩けない、会話がおかしいなどの症状は重

暑くなり始めに注意

症です。体温調節機能が未熟な子どもや、暑さを感じるセンサーが鈍くなった高齢者、持病により体力が弱っている方などは特に注意が必要です。熱中症が疑われる際には、涼しい場所に移動して、衣服を緩めて安静に寝かせま

しょう。体を冷やし、可能であれば水分や塩分を少しずつ取りましょう。そして重症と思われる症状があれば、迷わず救急車を呼びましょう。

6月1日には、職場における熱中症対策が強化された「改正労働安全衛生規則」が施行されました。これには、厚生労働省が熱中症による死亡災害を分析した結果、熱中症は死亡に至る割合がほかの災害の5〜6倍であることや、「初期症状の放置・対応の遅れ」

が大きな原因であることなどが背景にあります。また近年の温暖化の深刻な状況からも、適切な対策の実施が急がれていました。対象となる事業者には、「体制整備」「手順作成」「関係者への周知」の三つが義務付けられました。今夏は大阪・関西万博が開催中で、お出かけされる方も多いかと思ひます。会場やパビリオンに入るために、屋外

で長時間並ぶケースもあります。会場では、ミストの散布や無料の給水スポット、日傘の貸し出しなどの対策は進められています。一人一人の対策も不可欠です。

暑さの感じ方や体力には個人差があります。「何かおかしい」と感じた時に放置するのは危険です。ほかの病気の症状の場合もありますので、場合によってはかかりつけ医に相談し、しっかりと体調を管理して夏を乗り切りましょう。

(府医師会理事)

