

ご近所のお医者さん

□
756
□

宮川内科医院長 宮川松剛さん ー大阪市生野区

新たな定義「酷暑日」

気象庁が今年4月、最高気温が40度以上の日の名称を「酷暑日」と決めました。毎年のように40度以上が観測される中、35度以上を指す「猛暑日」では伝えきれない極めて危険な暑さを警告するために、新たに定義されました。

もう50年

以上前のこ

とですが、

暑さについ

30度でも十分注意を

てよく覚えているエピソードがあります。今と違い、真夏でも30度程度の暑さでした。時々、31度とか32度の日があつて、そんな日は暑くてなかなか寝付くことができませんでした。その翌



しまい、30度程度であれば、「たいした高温でもない」なんて思っていないでしょうか。特に、夏の暑さが30程度だった頃を経験している世代は、連日猛暑日を記録していても、「自分たちが若い頃は、夏の暑さくらい平気だった」などと言いながら、空調などで室温を28度以下に保つことや、喉の渇きがなくても給水するといった、基本的な熱中症対策をおろそかにしていないでしょうか。

年、私が小学5年生の夏のことです。父親がクーラー（冷房専用の装置）を購入し、「なんて涼しいんだ。クーラーってすごいな」と思いながら、真夏にぐっすり眠ることができました。近年、私たちは極端な高温に慣れて

平均気温が年々高くなり、昔の夏と今の夏は過酷さが全く違います。また、加齢に伴い皮膚の機能が老化します。水分量が減少し、暑さに対するセンサーも鈍感になります。私たちの身体は、自分のいる場所の温度が高くなるほど、体温を外に逃すことができなくなります。一方で、暑さに鈍感になってしまつと、自分のいる場所がいかに高温なのに

温なのに
気付かせ
ん。暑さ
らますます

水分が奪われ、体内が危険な高温に達してしまします。こうして、熱中症になってしまします。28度を超えると、人間にとって十分に暑いのです。

総務省消防庁によると、昨年5月から9月に、熱中症による救急搬送人員の累計は10万人を超え、117人が亡くなりました。人ごとではありません。熱中症は、気を付けることで予防できます。しっかりと対策し、夏を乗り切りましょう。

(府医師会副会長)