

# ご近所の お医者さん

684

宮川内科医院長 **宮川松剛さん** 一大阪市生野区

## 熱中症は予防が肝心

熱中症というと真夏の炎天下を想像しがちですが、体が高温多湿に適應しきれない梅雨の晴れ間や、梅雨明けの時期も発症リスクが高まります。

熱中症は、強い日差しや高温多湿の環境での仕事・運動などにより、体中の水分や塩分が減少することで体温の調節機能が働かず、体のさまざま

な機能に不具合が起きている状態です。室内でも、近年の猛暑から同じような環境になれば熱中症は起こります。症状としては、めまいや発汗などが軽度。頭痛や吐き

気、倦怠感などは中等度。まっすぐに歩けない、会話がおかしい、意識消失などの状態は重度です。

性別や年齢を問わず注意が必要です。特に気を付けましょう。高齢者は、暑さを感じず皮膚のセ

ンサーが鈍くなり、暑さを感じにくくなり、脱水を察知する能力も低下しているため、のどの渇きを感じにくくなります。

## 夏を乗り切るには

救急車を呼んでください。

範囲の皮膚疾患などの方は、体温調節の機能が弱くなっている場合もあります。日常生活で、①暑さの回避②服装の工夫③こまめな水分補給④急に暑くなる日に注意——を心がけましょう。

熱中症が疑われる方を見つけた時は、涼しい場所で衣服を緩めて安静に寝かせます。そして、風を送って体を冷やし、スポーツドリンクなどを少しずつ取らせます。中等度や重度の症状があれば、

近年、室内での熱中症が増えていま

す。特に高齢者は、暑さを感じにくいため、エアコンを嫌う方が多いです。しかし実際は、真夏日、体温超えの気温を記録し、暑いのです。温度計で部屋の温度を把握し、エアコンを使用して室温を28度以下にします。のどが渇いていなくてもこまめな水分補給は必須です。

暑い！暑い！夏を乗り切りましょう。

(府医師会副会長)



弱っています。心臓疾患、糖尿病、広