



熱中症と予防について

大間病院に4月から赴任した村井正隆です。清々しい初夏を感じる今日この頃、みなさんいかがお過ごしでしょうか。夏が到来し、気温と湿度が上昇するにつれ、熱中症で搬送される方が多くなります。今回は熱中症に関して記事を書きました。みなさんの熱中症予防への理解を深め、これからの季節を安全で楽しく過ごす一助となれば幸いです。



昨年の5月から9月までの熱中症による救急搬送数は全国で52,984人であり、青森県でも354人が救急搬送されました。熱中症の半数は65歳以上の高齢者ですが、残り半数は65歳以下の世代が占めており、これからの季節では誰でも熱中症になる可能性があります。

一般的に熱中症による救急搬送は、真夏日（最高気温が30度以上）になると発生し始め、猛暑日（35度以上）では急激に増加するといわれていますが、8月の真夏日でなくとも熱中症は起こりえます。特に注意したい時期は梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期です。暑い日が続くと、次第に身体が暑さに慣れる「暑熱順化」と呼ばれる変化が身体の中で生じますが、梅雨の晴れ間や梅雨明けは身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず放熱量が低くなります。そのために体温をうまく調節できないまま熱中症となる方も多く見受けられます。

熱中症の初期症状として、頭痛、立ちくらみ、嘔気・嘔吐、生あくび、倦怠感、筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗、強い口渇感が挙げられます。さらに進行するとぐったりと反応しなくなったり、けいれんしたりすることがあります。

上記の初期症状がみられた際には以下のような対策が望ましいとされています。

- ①こまめな水分補給（スポーツドリンクやオーエスワンなどの経口補水液）。
- ②休憩をこまめにとること。
- ③シャワーやタオル、氷嚢ひょうのうでの身体の冷却。
- ④部屋の風通しを良くする。
- ⑤日陰などの涼しい場所や涼しい施設を利用する。

熱中症は予防が非常に重要です。日ごろから自分の体調に気を配り、体の不調に早めに気づくことができれば適切な対処で熱中症を防ぐことが可能となります。暑さ対策をしっかり行い、安全で楽しい夏を過ごしましょう。

