



Dr's Message

いきいき健康術 第169回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『猛暑を乗り切るために』

なかやま りな

中山 理菜 医師 (国保京丹波町病院)

毎週水曜日の内科一般外来担当



今年も猛暑になりそうです

2021年の夏は広範囲で気温が平年より高く、全国的に暑い夏になるそうです。そこで、今回は、猛暑を乗り切るための注意点を紹介します。



熱中症とは

ヒトの体は体温が上がっても、汗や皮膚温度が上昇し、体温が外に逃げることで体温を調整しています。その調整がうまくいかず、体に熱が溜まってしまった状態のことを熱中症と言います。

原因は大きく分けて3つあります。気温・湿度が高い、風が弱い、エアコンがないなどの「環境」、高齢の方・乳幼児・肥満の方、下痢や発熱での脱水状態、体調不良などの「からだ」、激しい運動や長時間の屋外作業などの「行動」の3つです。

もしかして熱中症？

熱中症の症状はさまざまです。まずでてくるのは、めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返りです。これらの症状がみられた場合は日陰や涼しいところにまず移動して、体を冷やします。首や両脇、足の付け根など太い血管があるところを冷たいペットボトルや冷水をかけて冷やすのがポイントです。また、スポーツドリンクや経口補水液を飲みましょう。

頭痛、嘔吐、集中力や判断力が低下しているときは病院を受診するようにしましょう。臓器障害がある場合は入院治療が必要になることがあります。

熱中症にならないために

涼しい服装、日傘や帽子の使用、こまめな水分と塩分の補給、部屋の風通しを良くし、暑いときは無理をしないようにしましょう。特に体調が悪いときは注意が必要です。

まずは熱中症にならないように予防し、症状がみられた場合は無理せず体を冷やして休むことが重要です。