



『熱中症のお話』

今年は梅雨明けが異常に早く、6月から猛烈な暑さが続いていますね。この時季に注意しなければならないのが熱中症です。軽症なものも含めると過去になったことがある方も多いのではないのでしょうか。

みなさんご存じの通り、熱中症は炎天下での活動時のみならず、屋内環境でも発症することがあります。クーラーを付けていない部屋で、こまめに水分を摂らずに過ごしていると容易に熱中症になってしまうんですね。特に高齢者はリスクが高く注意が必要です。中津川市内では自宅にエアコンを付けておられない家庭(特に高齢世帯)や、農業に従事し日常的に屋外での作業をされている方が多く、熱中症の危険性は高いと思われます。今日は熱中症対策について紹介したいと思います。

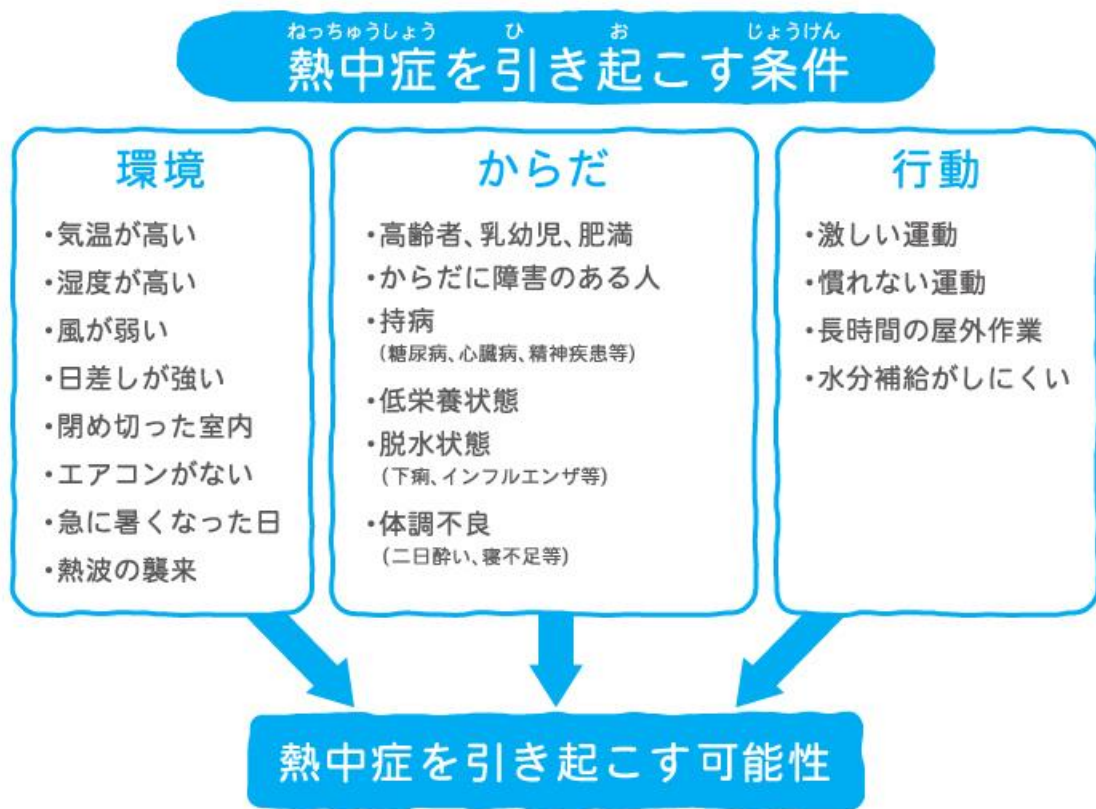
●熱中症の重症度分類



株式会社 つくし工房 HP より

まず暑い時期に上記のような症状が現れた場合は熱中症を疑って早めに医療機関を受診すべきです。I度であれば涼しい場所での安静&水分補給で対応可能なこともあります。症状が改善しない場合やII、III度の症状がある場合はすみやかに医療機関を受診してください。身体を冷やしたり、点滴をして対応します。III度のような重症例では集中治療室で人工呼吸が必要になったりするケースもあります。III度では死亡率が約10%になるとも言われています。

●熱中症の危険因子



【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」【作成】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

熱中症ゼロへ みんなの力で熱中症をゼロにしよう より

次に熱中症の危険因子ですが、ざっとこれだけあります。特に心配なのが昨今の猛暑、エアコンの不使用、高齢者、長時間の屋外作業です。昨今の気温上昇は著しく、中津川市内でも 40° 近くなることもしばしばですよ。いくら屋内とはいえエアコンがないとかなりの室温になります。エアコンがないご家庭はぜひ設置をご検討ください。また春から秋にかけては外仕事に精を出される方も多いかと思いますが、猛暑の中での屋外作業は大変危険です。特に高齢の方は体内の水分量が少なく、容易に脱水になります。また自覚症状も出にくいので知らず知らずのうちに熱中症になってしまいます。暑い日の屋外作業は勇気をもってお休みしましょう。加えて夏場は喉の渇き関係なくこまめに水分を摂りましょう。持病のない健康な方であれば1日1.5-2L程度摂取できるといいですね。心臓や腎臓等に持病をお持ちの方は水分制限が必要な場合もありますのでかかりつけ医に相談してください。特に運動時や屋外での作業時などは電解質が入った OS-1 等の経口補水液が望ましいです。普通のスポーツドリンクでもいいですよ。

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策を怠らず今年の夏を乗り切りましょう。

