

暑くなる季節の注意

堀越医院

堀越 健太郎 先生

紫外線障害

戸外での活動の機会も多くなる爽快な季節を迎えましたが、直射日光が強くなり紫外線量が格段に増える時期でもあります。強い紫外線を浴びると人体に皮膚障害や眼障害を起こします。皮膚障害としては露出部の発赤、痛み、発疹、腫れなどの皮膚炎症状、眼障害としては目の痛み、異物感、充血、羞明など角膜炎や結膜炎がありますが、症状の強い場合は必ず皮膚科医や眼科医の診察を受けてください。また、慢性的・長期的には皮膚のシミ、角化、悪性腫瘍、白内障などを起こします。短時間であっても晴天時の戸外では、帽子、サングラス、日傘などを利用し直射日光をできるだけ避けてください。特に長時間のスポーツなどでは日焼け止めクリームを使用し、紫外線から皮膚を防御してください。いずれにしても普段から無用な日焼けを避けることが大切です。

熱中症

これからの季節は熱中症に対する注意も必要です。熱中症とは、概して言えば外気温の湿度上昇による体の変調です。倦怠感、ふらつき、頭痛、動悸などの軽症から、けいれんや、血圧低下、意識障害などショック症状に急に陥る重症例までさまざまですが、毎年死亡例の報告があり油断できません。熱中症は真夏だけと考えがちですが、4月も過ぎれば朝夕は涼しくとも日中の気温は急激に上昇しますので発生しやすくなります。また、室内でも風通しが悪いと気温や湿度の上昇により発生し得るので注意してください。スポーツや作業中に暑さで体調の異常を感じたら、まずは即刻中断して風通しが良い涼しい場所で休憩し、なるべく塩分を含んだ水分を補給してください。それでも症状の悪化があるときは医療施設を受診してください。無理せず油断しないことが予防として重要です。

大人数でのスポーツやレクリエーションの大会も多くなる時季です。個人個人の注意はもちろんですが、大会の主催者はその日の気候に十分留意し、熱中症予防に配慮していただきたいと思います。