

## 熱中症について

堀越 医院 院長  
堀越 健太郎 先生

熱中症とは暑熱下で起こる身体障害の総称です。症状の程度により軽症から重症までに分けられます。分類の詳細については記しませんが、軽症の症状は筋肉のけいれん（こむらがえり）、立ちくらみなど、中等症としては全身倦怠感、頭痛、吐き気、嘔吐、微熱など、重症としては高熱に伴う意識障害などです。ご存じのように特に気温の上昇する7～9月にかけて毎年多くの熱中症患者が救急搬送され、重篤な場合は不幸な機転をとります。熱中症はその人の病弱・壮健にかかわらず、状況により誰にでも起こりうるので油断ができません。

・関係省庁や行政から毎年熱中症に関するリーフレットが出されています。分かりやすくまとめられた内容ですので、ぜひ予防の参考にしてください。

・運動やスポーツに限らず、戸外での活動は炎天下を避け、時間帯を選び、また長時間にならぬよう注意してください。体に少しでも変調があれば、すぐ活動をやめて涼しい場所で体をよく冷やし水分をとってください。無理な運動はしないことです。運動会などを酷暑の時季に開催しているのを時々見かけますが、安全に配慮すれば本来は避けるべきだと思います。

・やはり体の弱い高齢者は熱中症にかかりやすいものです。気温の上昇に応じて早めに冷房を効かせて適温を保ち、また風通しもできるだけ良くしてください。冷房を嫌う人もいますが、そういった人には各部屋を開け放して使用することを勧めています。穏やかに冷えて良いようです。快適であるなら窓を開けて冷房を使用しても良いわけで、こういったことも無駄とは思いません。暑いと思ったら家族や周りの人の判断で、積極的に冷房を使用してください。水分摂取は少量でも良いですから、小まめに行ってください。高齢者は冷たいものを好まない人も少なくないので、水分は冷やさず常温でかまいません。

- ・症状が少しでも重いと感じたら、ちゅうちょせず医療施設の受診を行ってください。
- ・油断せず安全第一で行動してください。