

熱中症予防について

内科 下田 容子

日本の夏は高温・多湿です。今年の気象予想でも、例年並みの猛暑日が続くと言われています。また今年の3月に発生した東日本大震災の影響で、気温が一番高くなる日中の時間帯に計画停電が実施される可能性もあります。そのため熱中症に対して普段から気をつけて生活することが重要です。

昨年夏季(7~9月)の全国における熱中症による救急搬送数は53843人であり、前年度と比較し約4倍近く上昇しています。年齢別でみると高齢者(65歳以上)が46.4%と約半数を占めていることが分かります。このことから高齢者においてはより注意する必要があります。都道府県別人口10万人当たりの救急搬送数でみると、群馬県は56.81人と鳥取県、岡山県について第3位でした。

では熱中症を予防するためにはどうしたらいいのでしょうか？

まずは室内の風通しをよくし、扇風機やエアコンなどで環境を良くすることが大切です。外出時には、できるだけ日差しを避けて帽子や日傘などで直射日光を避けてください。またスポーツや仕事など屋外での活動の際には、日陰でこまめに休息をとり、水分摂取を十分に行いましょう。

●熱中症と思ったら(現場での処置)

日差しを避け、風通しのよい涼しいところへ移動する。

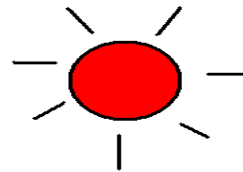
できる限り薄着になり、体を水でぬらして冷風をあてる。

首やわきの下、そけい部(足のつけ根)といった太い血管がある部分を中心に冷やす。

水分摂取可能であれば、スポーツドリンクなどのナトリウムが入った飲料水を摂取する。

自力で水分摂取ができない場合や異常な言動が見られる場合にはすぐに救急車を！！

(重症である可能性が非常に高いです。)



●熱中症にならないために

乳幼児や高齢者で寝たきりの方などは、意思表示が困難な場合が多く、見た目以上に状態が悪いことがあります。また屋内においても熱中症になる可能性があり、特に注意が必要です。

体調不良時や寝不足、食事を抜いている場合などには熱中症が起こりやすいため注意してください。

生活する上で我々の身近にある熱中症。熱中症にならないためにも、普段から体調を整えて、上手く暑さを避け水分補給をこまめに行いましょう。

