

おのころ健康だより

院長コラム

『熱中症』

長い梅雨が明けて、涼しい日々から急に蒸し暑くなったり、天気が不安定な状態が、6月末から7月にかけてありました。そのため、強く不調を感じている方が多くおられました。

これから、天気が安定する日が続いて身体が慣れると思いますが、暑さによる不調が考えられます。色々な媒体のニュースでも熱中症が話題になっていきます。特にコロナ禍で「マスクを着けていて暑い」とか「熱中症による発熱がコロナによる発熱か区別がつきにくい」など、今までも条件が悪いです。なので、私も熱中症を取り上げていきます。

◎熱中症の患者数

かなり暑い年だった
2018年は熱中症で
救急搬送された人は
9万5137人もいます。
2017年までのデータ
よりもかなり増えており、
気温の影響が大きいです。

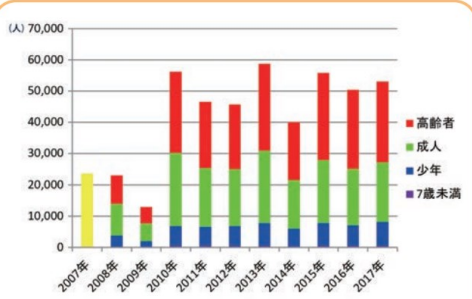


図1-5 熱中症による救急搬送数(5月~9月)
(総務省消防庁データより小野作図)
2007~2009年は7~9月、2010~2014年は6~9月

上のグラフの救急搬送の例ですが、熱中症で受診する人は30~40万人もいるそうです。

◎どこで発症?

下の表を見る
と、一般に熱中症になりやすい
と言われる高齢
者や子供は家
中で熱中症に
なっています。

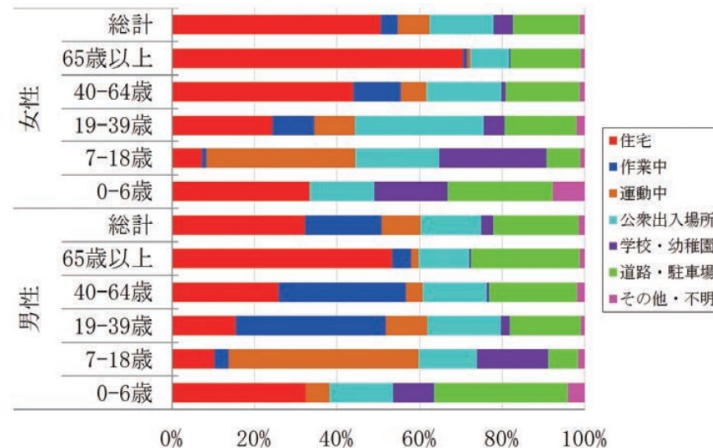


図1-7 年齢階級別・発生場所別患者数割合(2013年)

(提供: 国立環境研究所 小野雅司氏)

◎脱水症について

熱中症は脱水症から起こります。脱水症とは**体液**が不足した状態。(体液には水分とミネラルが含まれる。)

初期症状は普段よりも汗が出るか、全くでない、喉が渇く、ぼーっとする、体温上昇、食欲がない などです。自分の状態に気をつけましょう。

◎熱中症にならないために

①こまめな水分摂取

●**のどが渴いたと思う前に飲む**

●量は2.5リットルを目安に(食事分も含む)

●コーヒーや緑茶は利尿作用があるので注意

●**注意点…いっきに大量の水を飲むと体外に排出されてしまう**

②環境への配慮

●エアコンで室温の調節。高齢者でエアコンを嫌う人はいますが、少し高めの温度設定で室温管理するのをお勧めします。

●外出時の帽子や日傘の利用、風を通しやすい服を着用する。

●寝不足やお酒の飲みすぎなどに注意して体調を管理する。

◎熱中症になりにくい身体づくり

●日ごろから暑さに慣れておく

●汗をかき能力が落ちないようにする

●日ごろから適度に運動する

◎熱中症予防…**栄養**から

汗で失われやすい成分はナトリウム(塩分) カリウム、マグネシウム、亜鉛、鉄など。中でもカリウムは失われる量が多く、食べ物からも補給する必要があります。

カリウム…トマトやほうれん草などの野菜、イモ類、海藻類、大豆製品、果物

鉄・亜鉛…牛赤身肉、豚・鶏のレバー

マグネシウム…アーモンド、わかめ、きな粉、

豆腐(にがり使用)などに含まれます。

◎まとめ

これからしばらくは暑い日が続きます。体調を整えて、元気に夏を楽しんでいきましょう。

八月の臨時休業

八月二十二日(土) 二十三日(日) はセミナーのため、

臨時休業とさせていただきます。よろしくお祈いします。