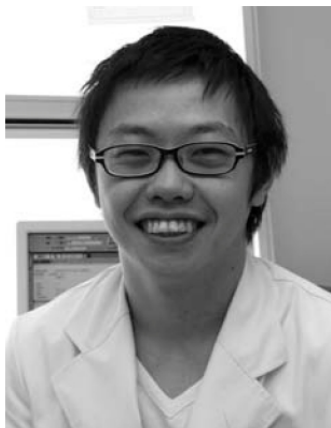


# まだまだ怖い熱中症



内科医師  
甲斐 博宜

山香病院だより vol.34

夏が終わり秋を迎えたこの頃ですが、依然として熱中症が原因で病院を受診する方が大勢います。

熱中症とは『高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなどのバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称』とされています。

病気の原因により、症状は様々ですが放っておくと死に至る可能性のある怖い病気です。ただし予防さえすれば防ぐことができます。

テレビや新聞でも何度も取り上げられています。ここではあえて、日常生活での予防法をもう一度説明したいと思います。

## 日常生活での予防

- ①暑さを避けましょう
- ②こまめに水分を補給しましょう
- ③急に暑くなる日に注意しましょう
- ④暑さに備えた体作りをしましょう
- ⑤個人の条件を考慮しましょう
- ⑥集団活動の場ではお互いに配慮しましょう

暑さ予防として、日陰を歩く、日傘をさす、風通しをよくする、扇風機やエアコンを使用する

ように心がけましょう。  
エアコンの使用については適正温度は28度です。冷やし過ぎにも注意しましょう。

水分補給について、一日に必要な水分量は体重1kgあたり40ml〜50ml程度です。体重が50kgの人は、2L〜2.5L程度ということになります。一般的な食事には水分が1L程度含まれているため、純粋に水分だけとなると50kgの人だと1L〜1.5L程度です。

ただし、この時期は汗を大量にかきますので、普段より多めにとるようにしましょう。できればスポーツドリンク等が好ましいです。

心臓病などをもっていらっしゃる方で病院で水分制限されている方は、医師と相談して量を決めましょう。  
以上のことを心がけて、今年の残暑も乗り越えていきましょう。

いっどの地域で熱中症が起こりやすいかなどは、環境省のホームページ等を参考にしましょう。

●環境省熱中症予防情報  
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/spot/index.html>