

# ストップ!! 熱中症!!

〜夏を乗り切るために私たちが知っておくべきこと〜

## 「熱中症を防ごう」

令和4年度は全国各地で梅雨明けが早く、記録的な暑さに見舞われ熱中症患者が多発しました。今年の夏も暑い日が予想されます。熱中症は命を脅かす危険な病気でもあるため十分な注意が必要です。

### ① どうすれば熱中症を防ぐことができるのか

熱中症の予防には主に二つの観点で考えます。1つ目は「環境を整備する」、2つ目は「体調を管理する」。この2つに注意しましょう。  
熱中症の最大の予防は高温の環境を避ける工夫をすることです。外出する場合は天気予報や環境省のホームページでみられる熱中症警戒アラートを確認して、熱中症のリスク

が高い日には外出をできる限り控えましょう。外出の際は厚着を避けつつ、帽子や日傘、UVカットの服の着用も有用です。太陽の光はとても強く、熱中症の原因になります。注意するのは屋外だけではなく屋内でも熱中症は起こりうるということです。

特に高齢者は暑さに対するセンサーが鈍くなってきており体温調節機能が弱まっています。ある報告では熱中症での死亡者の8割が65歳以上との報告もあります。そんな高齢者では特に屋内での熱中症に注意が必要と言われています。電気代の高騰もありますが、エアコンを適切に使用しましょう。直接エアコンの風が当たると不快に感じやすいので、風向きや換気などこまめに調節を行う方がいいでしょう。すだれやカー

テンなど直射日光を遮る工夫も有用です。環境調整が一番大事な要素ですが、体調を管理する必要もあります。こまめな水分摂取やバランスの取れた食事を普段から心がけることはもちろん、慣れない暑い所での作業を避けましょう。アルコール接種をして酔った状態や寝不足など体調不良の状態での活動は控えることも重要です。

### ② 熱中症を疑うときの

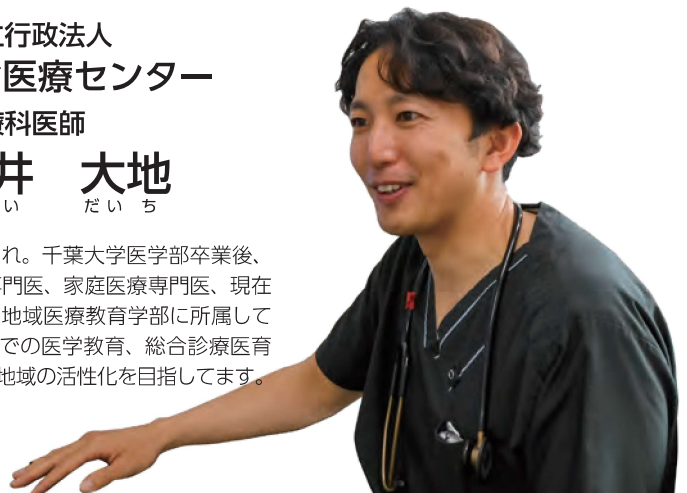
#### 対処法とは

熱中症はめまい、立ちくらみ、<sup>こむら</sup>腓返りなどいろいろな症状をきたします。暑い所での作業中に「あれ、いつもと何か違うな」と体調に違和感を感じたらそれは要注意です。まずは涼しい場所へ移動し、可能な限り服を緩め首筋や脇などを冷やしま

地方独立行政法人  
さんむ医療センター  
総合診療科医師

曾我井 大地  
そが い だいち

徳島県生まれ。千葉大学医学部卒業後、総合診療専門医、家庭医療専門医、現在は千葉大学地域医療教育学部に所属しています。地域での医学教育、総合診療医育成を通して地域の活性化を目指しています。



す。スポーツドリンクで水分補給を行い、涼しい場所で安静にして症状の回復を待ちましょう。意識が朦朧<sup>もろろう</sup>としていたり、水分補給が難しい場合、安静にしても体調が改善しない場合には医療機関の受診をお勧めします。  
山武の暑い夏をクールに乗り切るために、ぜひ熱中症対策を意識した生活を心がけましょう。