



## クリニックだより

西日本を中心に未曾有の大災害をもたらした「平成 30 年 7 月豪雨」が過ぎ去ったかと思う間もなく、今度は全国的に記録的な猛暑が被災者のみならず、我々の身にも襲い掛かって体調を崩している方も多いのではないかと思います。

気象庁の長期予報では、今後も 1 か月以上猛暑が続くとのこと。

猛暑といえば、何といっても心配なのは「熱中症」だと思います。

熱中症とは、暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる、体の異常のことをいいます。かつては、夏の暑さや炎天下で具合が悪くなったり倒れたりする状態は、日射病などと呼ばれていました。また、医学的には、以前は重症度に応じて熱疲労、熱けいれん、熱射病などと呼ばれていました。

しかし、現在では、必ずしも熱が加わる灼熱のような状況でなくても発症する恐れがあることから、「熱中症」と一括りにして呼ばれるようになりました。熱中症は炎天下での運動などで発症しやすいことが知られていますが、高齢者の方が熱帯夜にエアコンを使用せずに寝ているうちに発症することもあります。また、子供（特に乳幼児）の場合、体温を調節する機能が未熟であること、背が低いため、地面の照り返しにより高温にさらされやすいこと、体に占める水分量の割合成人に比べて高く、脱水になりやすいことなどの理由で熱中症になりやすいのです。

熱中症の症状には、以下のようなものがあります。

- めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん、足がつる
- 倦怠感や吐き気、頭が重い、頭痛（体がぐったりし、力が入りにくい状態）
- 汗のかき方がおかしい（何度拭いても汗が出る、もしくはまったく汗が出ない状態）
- 体温が高く皮膚が赤く乾いている
- 呼びかけに反応しない、おかしい返答をする
- まっすぐ歩けない
- 自分で動けない、水分補給ができない

対策としては、まず予防が最も大切です。日中は不要不急の外出を控え、休養と水分補給は怠らないようにしましょう。盛夏は、就眠時にもエアコンを活用してください。やむを得ず外出する際には、のどが渇く前に水分と電解質を補給し、時々涼しい場所で休憩を取り、体のクーリングに努めてください。

万が一熱中症が疑われた場合には、日陰に退避し近くにいる人の助けを借りてください。それでも回復しない場合は、手遅れにならないうちに医療機関を受診しましょう。

身の安全を守ることを最優先につつ山や海・川のレジャーを楽しんで、暑い夏を元気よく乗り越えてください。