

# まじっかばん(おた)

(5?)

## ”おなご先生”の独り言in診察室

山陰も梅雨入りしました。が、りびえ〜るの読者の皆さまはどげしちよられますかいいねー? こーからだんだん暑ーいなって、汗をおべーほどかくやになーりますが、おぞいのは熱中症。働く人、スポーツをする人、皆さん気を付けてごしなはいませよ。そこで今回は、熱中症―しっかり予防、暑さに負けるな!の巻

人間は36度前後の体温を保つために筋肉で熱を作ったり、汗をかく調節しています。俗にいう”日射病”も熱中症の一種で、炎天下で生じる体温調節をはじめとする体のコントロールがうまくいかなくなる熱射病のことです。

熱中症は屋外ばかりでなく、屋内、すなわち直射日光下でなくても起きます。気温のみならず、湿度、風速、輻射(ふくしゃ)熱が微妙に影響し絡み合っ生じます。古い話になりますが、昭和20年代の炭鉱の記録によると、「気温33度以上かつ湿度75%以上」で発生

### ”熱中症―しっかり予防、暑さに負けるな!”の巻

ここで熱中症の病態について説明しましょう。おおよそ3つに分類されます。

1. 熱虚脱・熱疲労……脱水に伴って脳の血流が不足してめまいや頭痛、吐き気、おう吐を生じます。

2. 熱けいれん……発汗により血液の中の塩分が

失われて塩分不足が生じ、筋肉がけいれんします。つまり脱水の際、口渇になっても真水のみを摂取では危険だということを示します。

3. 熱射病……高体温により脳の体温中枢がまひし意識障害を生じ、発生が多いのは何時ごろ?

命の危険に至るケースもあります。

熱中症による死亡事故は、残念ながら毎年起こっています。時期的には梅雨明けからお盆ごろにかけて最も多いといわれています。

また糖尿病などが無い人の場合は、若干糖分も加えらると口当たりもよく持久力向上にもつながり良いでしょう。高血圧の人の場合は塩分の取り過ぎに気を付けねばなりません。0.1%の摂取は必要です。



①午前中10時〜午後0時②午後0時〜2時③午後2時〜4時  
Q2・熱中症になるのは、どんな職種の人が一番多い?  
①運送業②建設業③林業

次は服装も工夫しましょう。国を挙げて「クールビズ」を奨励していますが、通気性に富み、吸湿性に優れている生地といえはやはり昔ながらの綿や麻で、開襟のものがおすすめです。

直射日光下では帽子をかぶり、ぬらしたタオルやハンカチで首を冷やしましょう。首にある太い頸動脈や頸静脈が冷やされると、頭に行く血液が冷え鼓膜温が下がり有効です。

また、睡眠不足だと熱中症になりやすいので、夜更かしをせずしっかりと睡眠を取りましょう。寝苦しくて夜眠れぬ場合は、短時間でも昼寝をして補いましょう。

何事も起こってからの対処よりも予防が肝心。元気で暑さを乗り切りましょう。

答え Q1③午後2時〜4時 Q2②建設業 (いんべ) 杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)