

診療所だより

診療所長：田川 豊秋



熱中症

道北にも短い!?夏が訪れました。屋外で活動する機会の多くなる時期ですので、今回は熱中症についてお話します。

熱中症とは文字通り「熱」が原因で引き起こされる症候なのですが、様々な病態を呈します。熱そのものが人体、特に脳などの重要臓器にダメージを与え、時には致死的となる熱射病。暑い環境への適応がうまくいかなくなり、気分不良や失神といった症状の出る熱疲労。炎天下、喉が渴いたからと言って水ばかりを飲み、体内の塩分バランスが崩れて起きる熱けいれんなど。色々な形で「熱」は体調に影響を及ぼしますが、身体がどのように「熱」すなわち「体温」を調整しているかを知ることによって対策を立てることができます。

食物を体内で「燃やす」ことによって生じた熱は、まず「放熱（熱いお湯が室温で冷めるしくみ）」で下げられます。熱中症にかかった人はまず涼しい所に移動して、放熱を妨げる衣服などを緩めます。身体を冷やすのは、体表面に太い血管のある頸・腋・鼠径部が効果的です。次に「発汗」すなわち気化熱による調節を利用するために、霧吹き等で湿らせた身体に風を当てます。もちろん意識がないような時はすぐに救急車を呼んで下さい。水分を摂る時には塩分やクエン酸（レモン等に含まれ疲労回復に役立つ）、糖分も一緒に。私が以前勤務していた奄美地方では、飲水時に梅干しと黒糖が定番でした！

何よりも熱中症対策に重要なのは「常識に従う」事です。車内に子供を放置したままにしたり、お年寄りが締め切った暑い部屋で水分も摂らずに過ごすなんて事はもってのほかです。

道北の夏を健康に快適に楽しみましょう。

まちあいセミナー『熱中症』

町立診療所で、第3回目になる田川所長によるまちあいセミナー（医療漫談）を開催し、「熱中症」をテーマに講演を行いました。

熱中症によって、日本では年間約1,000人が亡くなっており、北海道でも毎年約10人が亡くなっています。他にも、熱中症から脱水症



になることで亡くなる方も多いそうです。

熱中症はなぜ起きるのか、どういう人がなりやすいのか、熱中症と脱水症の予防法や身近にできる対処法などについて、参加者は熱心に聞き入り、関心の声や時には笑い声も起こり、会場は活気に包まれました。

最後には質疑応答の時間を設けています。テーマ以外についても、普段聞くことができない質問も受け付けています。田川所長の医療漫談を聞きに、皆さんもセミナーへ参加してみませんか？



お問い合わせ先：町立診療所 電話・告知端末機：5-1221