

# 熱中症対策

熱中症とは、暑さのため体が脱水状態となり、倦怠感、めまい、頭痛、発熱、筋肉痙攣等が出現する状態です。ひどくなれば意識障害も起こし、命を落としかねない恐ろしい病気です。しかし、早めに気づき対応すれば大事には至りません。

熱中症の原因、対策について説明いたします。

まず昼間の熱中症は、炎天下での運動や仕事で体温が上昇し、脱水が進行するために発症します。さらに夏場の夜間帯では、知らぬ間に汗をかき、水分補給が十分ではないと脱水が進行し、そのため血液が濃縮し発熱、嘔気、嘔吐の症状が現れます。さらに夏場で食欲がない時に、ビタミン不足で体内の代謝が悪くなり、さらに体調を悪くします。結果的に脱水、代謝異常等により重篤な病気へと進行してしまう危険性が上昇します。予防には水分補給とともにバランスの取れた食事摂取が重要であり、さらに適度な睡眠も熱中症予防、健康管理にとって大変重要であります。

熱中症で一番恐ろしいことは、脱水の進行により意識障害を起こすことです。さらにその後、低血圧、脳梗塞、心筋梗塞等の病気を併発してしまうと、死に至るリスクが上がってしまいます。

熱中症の6割は室内で起こるといわれているので、室内の温度湿度管理、水分摂取管理が大変重要です。高齢者の一部の人は、夏場の起床時軽い脱水状態になっているので、夜間に適度な水分摂取が必要です。夜間の水分摂取は、夜間の排尿回数を気にしてセーブしている人が多いようです。そのことが暑い時期には熱中症の原因となっています。

睡眠中に尿意のために2回まで起きるのは正常です。3回以上の排尿がある方は膀胱機能低下が疑われます。高齢になると夜間の排尿回数が増加することで不眠の原因にもなります。また、夜間の排尿を気にしすぎて水分摂取を我慢してしまうことが脱水を助長しています。むづかしい問題ですが、適度な水分摂取が大変重要です。水分摂取で気を付けることは、カフェインを含む飲み物を多く取り過ぎないことです。カフェインはその利尿作用のため、脱水のリスクを上げます。カフェインの入っていない麦茶やスポーツ飲料が夏場のおすすめです。熱中症になってしまった時に、慌てて水分を取っても、胃腸も脱水の影響を受けているため、水分を受けつけず嘔吐してしまうことがあります。そんな時、一番いい方法は点滴をすることです。熱中症では体内でのビタミンB不足も指摘されており、点滴でビタミンを補うことが、さらに有効です。当院では、熱中症等による体調不良時は、血液検査で脱水の程度を調べて、点滴内容を決めています。早期の熱中症は1～2回の点滴でほとんど回復します。この時期の体調不良は熱中症が多いので、体調に不安がある方は診察時間内なら、すぐに点滴治療が施行できます。いつでも来院して相談してください。

