

熱中症にならないために

今年も暑い夏がやってきました。今年は梅雨明けが早かった分、熱中症による救急搬送が多くなっており、普段元気な方でも、適切な対応をしなければ熱中症になっても不思議ではありません。特に高齢者のご家族をお持ちの方は、重症化を防ぐ工夫も必要になります。

①外が涼しくても、家の中が暑くなる。

▶クーラーを上手に使いましょう。

旭市は太平洋からの海風の影響か、東京に比べるとかなり涼しいので、熱中症は起こりにくいように思いますが、家の環境は屋外とは異なります。夜寝るときに涼しくても、朝になったら暑くなって、寝苦しい朝を迎えたことも多いはず。クーラーや扇風機を上手に利用して、家の中も涼しい環境にしてください。

②水分摂取を控えると脱水になる。

▶定期的な水分摂取を心がけましょう。

発汗や頻尿を避けるために水分摂取を控える方、あるいは口渴を感じにくいために水分摂取が不足しがちな方は少なくありません。飲酒は排尿が多くなるので脱水になりやすくなります。口渴を目安にせずに、定期的な水分摂取を心がけましょう。



③病院受診・救急要請（119番）をためらわない。

▶具合が悪くなっていないか声を掛け合ひましょう。

熱中症重症患者は屋内の高齢者が大半です。屋外でスポーツや労働をする若者はあまり重症化しないのです。この理由は、重症化する前に対応しているかどうかだと思います。労働やスポーツの間は、熱中症になった場合は体調不良を訴えて、病院へ行ったり休んだりして対応することができますが、日常生活の高齢者は体調不良を訴えるタイミングがなく、周りの人間が気付くまで熱中症に対応することができません。日本救急医学会の調査では、病院を受診した熱中症患者の大半は救急外来での点滴や安静（冷却）で対応可能で、入院せずに済んでいます。早めの病院受診・救急要請が重症化の予防に有効であることを示しています。

お話し：救急救命科 救命救急センター
神田 潤 医師

