

毎日暑い日が続いています。今回は、熱中症と主にその予防について一緒に考えてみましょう。

智頭病院麻酔科 藤田好雄

熱中症とは

地球温暖化の影響を受け、今後も熱中症患者の増加が予想され、環境省も数年前から7月を熱中症予防強化月間として注意を促しています。以前は、熱射病や熱けいれん、熱疲労などと言われていましたが、今では熱中症といい、その重症度によってI度、II度、III度に分類されます。めまいや頭痛、吐き気や嘔吐などから、ひどくなると全身のけいれんや意識障害、臓器障害を生じ、死に至ることもあります。

高温多湿の環境で人間の身体は、汗をかいたり、皮膚に血液を集めて熱を逃がしたりして、体温を調整しています。しかし、夏の暑い時期には調整がうまくいかず、体にすく熱がたまり熱中症になってし

まいます。年間約35万人が熱中症で医療機関にかかっており、60人以上が亡くなっています。

どんな人がなりやすいかといえ、注意すべきは高齢者です。高齢者は暑さを感じにくくなったり、汗をかきにくくなったり、のどの渇きを感じにくくなったりする上に、冷房を使うのを嫌がったり、若い人のアドバイスを聞こうとしなかったりするからです。

また、今年は新型コロナウイルスの影響でマスクをする機会も増えると思いますが、マスクをしたために加湿されて、のどの渇きを感じにくくなったり、温かい呼吸を吸い込んだりすることで、熱中症になりやすくなるので注意が必要です。



熱中症の予防

日常生活で注意すべきことは次のとおりです。

- ・暑さを避ける（行動の工夫、エアコンなどの住まいの工夫、衣服の工夫）
- ・こまめな水分塩分補給
- ・急に暑くなる日に注意
- ・暑さに備えた体づくり
- ・各人の体力や体調の調整
- ・集団活動の場ではお互いに配慮する

次に、熱中症の予防で最も重要な水分と塩分の取り方をお教えします。塩分と水分の両者を適切に含んだ0.1〜0.2%食塩水が推奨されています。市販のものでは経口補水液があります。これは塩分を吸収しやすいようにブドウ糖が含まれています。そのほかにはスポーツドリンクでもいいのですが、少し糖分が多いようです。その他には梅昆布茶や味噌汁、ジュースや牛乳、市販の電解質と糖質の配合飲料なども、日本救急医学会では勧められています。どのくらい飲めばいいのかというと、学童

から成人は1日500〜1000ml、幼児は300〜600ml、乳児は体重1kgあたり30〜50mlといわれています。カップに1〜2杯ずつ、こまめに飲んでください。

ここで、ブドウ糖入り0.1%食塩水の作り方を紹介します。計量カップがあれば使ってくださいでもいいのですが、ティースプーンとカレースプーンで簡単に作る方法を紹介します。

図1のように、1ℓの水に対して塩をティースプーンに軽く1杯、砂糖をカレースプーンに軽く2杯入れます。0.2%の場合はその2倍です。これで経口補水液の出来上がりです。



図1 簡単な経口補水液作り方

ぜひ皆さんも作って飲んでいただき、暑い季節を熱中症にならないように過ごしてください。