

健康メモ

暑い夏には熱中症にご用心！

広島市医師会理事 牛尾 剛士
医療法人牛尾内科医院院長

いよいよ暑く

て過ぎにくい

夏がきます。

この時期に注

意しないといけ

ないものに「熱中症」があります。

熱中症は例年梅雨が明け、まだ体が夏

に対応できていない7月から増加し

てくる傾向にあり、注意が必要です。

「熱中症」は熱射病、熱性痙攣な

どの総称で、高温、多湿な環境が要

因となって発生します。体温上昇、

発汗停止とともに虚脱・痙攣・精神

錯乱・昏睡などが起こり、生命の危



険にいたることもある厳しい病気で

す。日差しが強く、多湿で気温が上

昇する夏場は症状が出やすく進行も

早いので注意が必要です。また炎天

下ばかりでなく、高齢者が室内で熱

中症になってしまいうケースもよく見

受けられます。軽症では、突然、足

や腹筋が痙攣してくる「熱性痙攣」

の症状が表れます。中等症になると、

強い疲労感、虚脱感、頭重感、頭痛

吐き気、おう吐などの症状の熱疲労

の状態を認めるようになり、早急な

水分、塩分の補給が必要とされます

が、症状によっては医療機関の受診

が必要となってきます。重症になる

と意識障害や体温の急上昇を認めま

すので医療機関での適切な処置が必

要です。熱中症は軽症から重症まで、

わずかの間で進行することもあり注

意が必要です。炎天下での作業や激

しい運動をするときなどは、事前の

水分補給はもちろんですが、のどが

渇く前に十分な水分補給が重要で、

こまめな水分補給と適度な休憩が必

要になり、水分補給を我慢したりす

るとわずかな間で症状が進行し、さ

らに帰宅後に悪化することもありま

すので注意が必要です。また高齢者

や乳幼児は気付かないうちに脱水状

態になりやすいので配慮が必要です。

体調の管理も重要で睡眠不足、風邪、

下痢、アルコール摂取なども熱中症

の引き金になりやすく、また長時間

の入浴も水分不足の要因となり注意

が必要です。

最後に重要なことは自分の体を過

信しすぎないことです。これくらい

大丈夫という思いが熱中症を引き起

すかもしれません。

十分に熱中症対策を

行い、暑い夏を乗り

越えて9月には夏ば

てしない体を作り上

げてください。