防ごう！熱中症

乳腺外科医
衆議院議員
厚生労働大臣政務官
大隈和英

気づいたときはもう遅い？

毎年のように猛暑は記録更新

今年も暑い夏が来ました。連日、五輪の熱戦を観ていると、つい手に汗を握って応援してしまいます。しかし、世界新記録や金メダルラッシュでの記録更新は大歓迎ですが、近年の猛暑は「観測史上最高」など気温の上昇が止まらず困ったものです。猛暑の原因は様々な気象現象によりますが、東京や大阪のような大都市では、ヒートアイランド現象により気温は上がる一方です。この100年間では東京は3・2℃、大阪は2・8℃上昇したとされます。1日の最高気温が35度以上の日のことを猛暑日と呼びますが、40度近い日も珍しくなくなりました。

熱中症とは？

熱中症とは、長時間に高温多湿な環境に曝されることで、私たちが本来持つ体温調節機能がやられたり、体の熱がこもったままの状態のことを言い、炎天下だけでなく室内で休んでいる時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては命を落とすこともあります。総務省消防庁報告データによると、昨年6月から9月の全国における熱中症による、救急搬送人員の累計は約6万5千人でした。年齢層別では半分以上が65歳以上の高齢者となっています。また、ここ3年間の年間死亡者数は1000人を超えており、記録的な猛暑の平成22年には1、745人が亡くなりました。熱中症は、まさに他人事では決してなく、十分に注意すべきです。

どうやって予防できる？

熱中症は暑い屋外だけでなく、室内でも起きており、特にエアコンを切っている時や湿度が高い場合は、危険が増します。高齢者の特徴として、温度を感じる機能や体温調節機能が弱く、身体の水分も若い人と比べて少ないのも弱点です。

熱中症の予防には、なによりも体温を下げることと、水分補給が大切です。天気予報で最高気温や警報をチェックして、暑い日中はできるだけ外出を避けることです。家のまわりの打ち水や、簾や遮光カーテンも有効です。部屋を閉め切って高温多湿にならないよう、換気を良くして風が入るようにすることも大切です。水分補給は、のどが渇いたと感じなくても、1時間ごとにコップ1杯、1日に1・2リットルを目安に摂ることが大切です。特に起床時や入浴前後の水分補給は、ヒートショックを防ぐのにも役立ちます。汗をかいたり下痢など体の水分が奪われる時には、水分に加えて塩分の補給も必要です。その点で経口補水液やスポーツ飲料などが良いでしょう。また、高血圧で塩分制限をされている方、また脳梗塞など血栓ができた経験がある方、透析をしておられる方など、かかりつけ医に相談しておくのが良いでしょう。そして、今はコロナの感染予防でマスクをしていますから、呼吸がしにくく、身体に負担がかかり体温が上昇しやすくなります。体調不良や2メートル周囲に人がいなければ、臨機応変にマスクを外すことが大切です。

危険な徴候を早く察知する

熱中症の徴候としては、軽症では大量の発汗、立ちくらみや筋肉痛やこむら返りが見られます。中等症では、頭痛、気分不良、全身倦怠感や脱力、吐き気、嘔吐を来します。すでに自力で動けない場合が多く、すぐに救急車での搬送が必要です。意識障害、けいれん、手足の運動障害まで来ると重症となり、入院して集中治療の必要があります。

自分でとっさに助けを求められない場合に備え、連絡先をメモして携帯する、近所の人に声をかけておくことなどが大切です。また、熱中症を疑う人を見かけた場合は、まず日陰や屋内などの涼しい環境で冷やす、声をかけて意識状態を観察する、水分や塩分を補給する、などの周りの人との連携が重要です。

ぜひ、みなさんも他人事ではなく、わが事と思って、しっかりと熱中症対策をして、夏を乗り切りましょう。