

「もしかして」と思った時には手遅れ 休憩と水分補給は必須

鬼北町国民健康保険愛治診療所
所長 加藤 誠二

症状で判断しないこと

熱中症を症状で判断するのは絶対にやめましょう。「こういう症状がでたら気を付けましょう」「ちよつと疲れたから休もう」では遅いのです。そのときにはすでに発症しています。症状が重くなれば、入院の長期化や死に至ることもあります。

また、若いから発症しないという考え方は誤っています。年齢は関係ありません。

効果的な予防法

時間帯を見て行動すること。9時から17時までには特に日差しが強い時間帯です。その時間帯は避けて作業をするなどの注意が必要です。

次に水分を補給すること。しかし、のどが乾いてから補給するのでは遅いので、少し汗をかいたと思ったらすぐ補給するようにしてください。そして、時間を決めて定期的に休むようにしてください。その時も水分補給を忘れないこと。

水分もスポーツドリンクが望ましいのですが、飲まないまたは飲めないという人は、麦茶などのカフェインが入っていないお茶や塩味のあめを常備してください。塩味のあめも最近はさまざまな商品が発売されていますが、種類によっては塩分の含有量がかなり違います。購入する前に塩分の含有量を確認して、購入するようにしましょう。

万が一調子が悪くなったら

炎天下の中で作業をしていて、ちよつとでも調子が悪いなど思ったら熱中症です。絶対に作業を続けてはいけません。直ちに作業をやめて、体を冷やしてください。そして、誰かに助けを求めてください。自分で病院に行くという行為も危険を伴います。運転中などに気を失う危険性があるからです。

地域で気を付ける

倒れている人を見つけたら、日陰に連れて行き、横にしてあおいであげるなど

の処置をしてください。それでも改善されない場合は、救急車を呼んでください。

そして、特に気をつけなければならぬのは、お年寄りです。お年寄りは、熱中症になりやすく、人によっては暑さに鈍感になつてい人もいます。外で作業をしているお年寄りを見かけたら、「ちよつと休まんな」などと声を掛けてあげてください。

また、地域の行事なども、お年寄りには特に配慮が必要です。調子が悪そうな人には、「今日はお休んでいいよ」などの配慮がないと、本人たちは無理して参加してしまう場合があります。

発症しないための心掛け

とにかく熱中症は、年齢などに関係なく発症し、発症するとかなり危険な病気です。日中は外に出ないことが一番望ましいのですが、出なければならぬ場合は、早め早めの水分補給と、こまめな休憩をとるよう心がけましょう。

油断は禁物

熱中症は、屋外でのみ発症するものではありません。環境によっては屋内でも発症する可能性は十分にあります。

熱中症の発症は、気温や直射日光だけでなく、湿度が高い、風通しが悪いことで体温は上がるけれど、体の熱が逃げにくい状況になつた時に起こりやすいと言えます。

屋内でも油断は禁物です。屋外でも屋内でも、常に危険と隣り合わせということを忘れず、楽しく夏を満喫しましょう。

