

## 熱中症

中央診療所医師 小川晃汰

気が付けば今年も半分が過ぎましたが、皆様は如何お過ごしでしょうか？赴任の挨拶をさせていただいてから早や4か月、私は皆様に支えられ充実した日々を送ると共に、研鑽の必要性を感じる毎日でございます。また皆様におかれましては、暖かいお言葉を始めとし、平素より格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

今回は熱中症についてお話いたします。夏になると気温が上昇し、熱中症のリスクが高まります。熱中症は高温多湿な環境で体温調節がうまくいかなることで発生し、重篤になると命に関わることもあります。初期症状には、めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん、汗が止まらない、疲労感などがあります。中等度になると、頭痛、吐き気、嘔吐、意識の混濁が見られ、重篤な場合は意識障害やけいれん発作などが現れます。

予防のためには、こまめな水分補給が大切です。喉が渇く前に水分を摂取し、特にスポーツや外での作業中は意識的に水分を取りましょう。経口補水液は汗で失われた塩分やミネラルの補給に役立ちます。室内ではエアコンや扇風機を使用し、風通しを良くしましょう。外出時は帽子をかぶり、日傘を使用して直射日光を避け、涼しい服装を心がけてください。

長時間の屋外活動や運動を行う際は、定期的に休憩を取り、体を冷やす時間を確保しましょう。通気性の良い、吸湿速乾性のある衣服を選び、薄着で風通しを良くすることも効果的です。年配の方や子ども、持病のある方は特に熱中症になりやすいため、体調の変化に注意し、無理をしないようにすることが大切です。

本格的に夏本番を迎えます。皆様、熱中症には注意いただき、お体に気を付けていただければと思います。