

熱中症に気を付けよう!



みどり病院 薬剤部

今西 正人

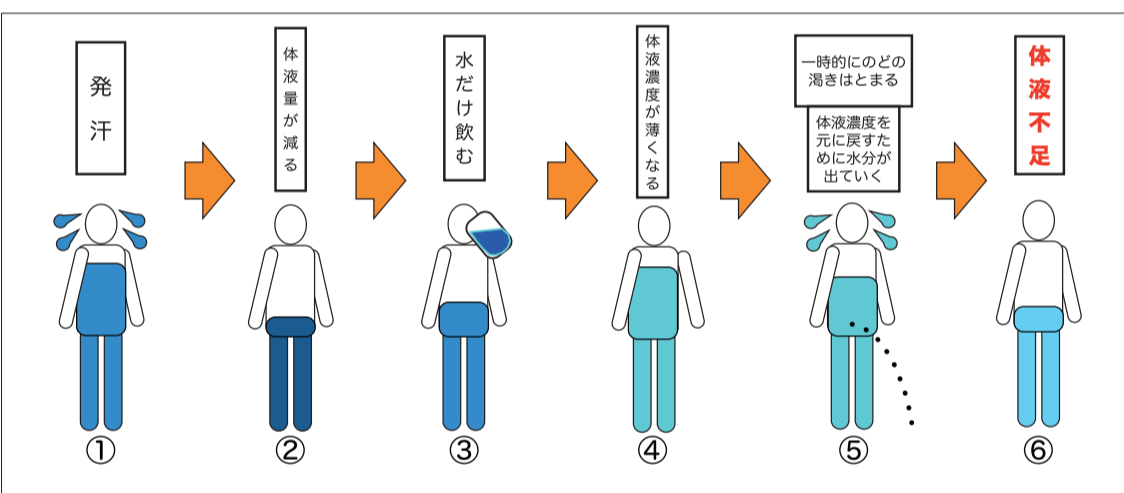
これからとても暑くなつてきますが、昨年経験したような、気温が40℃まで上昇することはあつて欲しくありません。しかし10年前と比較しても暑いのは事実なので、熱中症に気を付けなければなりません。テレビ等では繰り返し「空調の積極的な使用を」「こまめな水分補給を」と流れていますが、それでも熱中症の件数は減っていません。熱中症にならないようにするため方法を、解説したいと思います。

- ① なるべく外出しない
- ② 外出時は日傘を活用する
- ③ 水分「だけ」を摂らない
- ④ ともかく朝〜夕まで日差しが強いので、外出するならば必要時のみ最短であること心がけるべきです。また室内で過ごす時も積極的に空調を使用し、夜間の室温が上がりすぎないように工夫しておく必要があります。
- ⑤ 男性では馴染みがないかもしれませんが、環境省が行った実験によると、帽子をかぶるのに比べ、日傘の方が、発汗量が約17%減つたそうです。また帽子と異なり頭以外の広範囲の日光も遮ることができるため、暑さによるストレスを約20%軽減できることもわかりました。日中外出時は、男女問わず日傘を活用すべきでしょう。
- ⑥ これは水分だけ摂ると、体液の濃度が薄まってしまい、結果的に「脱水状態になる」ためです。図に示しましたが、発汗すると体液量が減ります(①、②)。ここで「水だけ飲む」とどの渴きは一時的にとまりますが、体液濃度は薄くなります(③、④)。すると人間の体は余分な水分を排出して体液濃度を濃くしようと反応しさらに発汗・排尿することになり(⑤)、結果的に体液全体が不足する事態に陥ってしまうのです(⑥)。

これを回避するためには、糖分と塩分が適度に含まれた、スポーツドリンクや経口補水液を摂ることが大切。保険薬局やドラッグストアでも購入可能なので、薬剤師に相談して下さい。

最後に、高齢者は体内の水分量が少なく、どの渴きを感じにくくなっているため、こまめに水分補給をする必要があります。また治療で利尿剤(血管内の水分を減らして、心臓への負担を軽くする薬)を服用している場合もあるので、適切な水分補給方法について、管理栄養士や薬剤師に相談してもらうのがよいと思います。

夜寝ている間に発汗し、気付かぬうちに脱水症状⇨熱中症になることもあるので、トイレに行く回数に気を配って水分補給を減らす…ということがないようにしましょう。



2019年度 岐阜健康友の会 本部役員

副会長 渡邊 優
 会計監査 齋藤恵津子
 副会長 山田和也
 副会長 小森敬直
 会計 野田嘉幸
 副会長 村瀬文字
 副会長 戸崎光明
 副会長 堀田紀治
 会長 大塚研二
 事務局長 熊崎辰広

2019年度 今年の健康友の会の方針について

私たちが取り巻く情勢のなかで、なんとといっても危険で許し難いのは安倍政治ではないでしょうか。平和をこわし、原発推進を止めず、辺野古新基地建設強行のような環境と民主主義をこわし、家族農業が地球を救うと国連できめられたのに、それを全く考慮しない企業の農業の推進、そして、私たちの健康で安心な暮らしを破壊する、社会保障の改悪等々きりがありま

そんな政治に対し、私たち「岐阜健康友の会」は、微力ながら無力ではない、みんなの力を合わせて、私たちにできることを少しでも前進させたい、そんな思いを総会の方針として論議しました。

今年は特に、支部の活動を重視し、その力をできるだけみなんで確認し共有し、それを深め広げたい、そんな思いから全体支部運営会議に力を入れて進めたいと思います。できたこと、できないことの課題をもちよ

り、より現実的な友の会活動を前進させたいと思います。今回の総会から会長は、渡辺優さんから大塚研二さんにバトンタッチしました。

高齢者の方も、若いひと

もそれぞれできることから始めて、なるべく多くの方が参加できるように、運動を広げましょう。

(事務局長 熊崎辰広)

健康 春秋

歌人の碓田のぼるさんの文化講演会は、予想していたよりたくさんの方々が参加者でありながら、現在千葉で一人暮らし、認知症の妻の介護を最後まで務められ、それを歌う歌集も出版されています(歌集「歴史」)▼碓田さんは、長良川や岐阜城の見える都ホテルで一泊され、翌日下呂市の奥田さんという家まで、私が車で送りしました。この奥田さんの兄が戦中長野県の飯田で二・四教員赤化事件という弾圧事件がありそれに中心的に関わっていました。その人のお墓参りもかねての下呂行でした。碓田さんはこの奥田さんの兄についての研究を進められています▼この訪問で、いくつかの事実認識が確かめられたようです。この奥田さん自身もかなり高齢の方で、下呂市を中心に中学の教師を務められ、また下呂9条の会にも参加されています▼不思議な縁を感じたのが、この9条の会の会長のKさんが、私の下呂の実家から分家された方の子孫であることが判明したのです▼さて、碓田さんは、現在パソコンも携帯電話も所有されていません。原稿はもちろん手書きです。奥田さん宅では最初インターホンを押しても反応がないところを、私の携帯で呼び出して事なきを得ました。奥田さんの自宅も車のナビで到着することができました。この便利さ、碓田さんには無縁でしょう(カ)