



# 市民病院だより

市報版

## 本当に怖い熱中症

国東市民病院小児科  
半田 陽祐



今年は記録的な猛暑となっており、報道でも連日のように熱中症で搬送された方の人数や不幸にして亡くなられた方のニュースが報じられています。市民病院にも老若男女問わず連日多くの患者さんが受診されています。

これほど報道がなされているのに、なぜ熱中症になってしまうのか？

- ①熱中症は屋内でも起こる
- ②熱中症は寝ている間にも起こる
- ③熱中症は水分補給していても、それ以上に汗などで失えば起こる
- ④夕方以降、日が落ちてからも気温が高ければ十分起こる

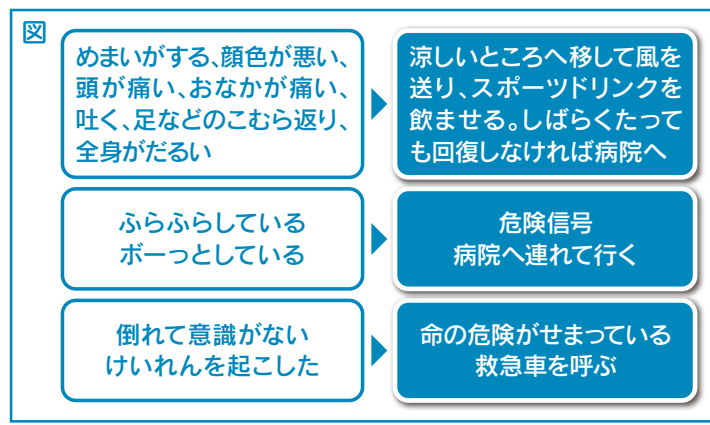
一般に連想するキラキラ太陽のもとで運動や作業などを行うとやりやすいというのはもちろんですが、このように実際は屋内にいる人やそれなりに水分補給している人にも起こるからだと考えられます。炎天下での運動や作業を可能な限りさけるというのはお願いしたいところですが、実際には様々な理由から活動することもあるでしょう。そういう場合でも、

- \* 適度な間隔をおいて日陰で休憩する
- \* 帽子の着用

\* 体を冷やすためのアイスノンなどを準備  
\* のどの渇きを感じる前に意識して水分(スポーツドリンクがベスト)を補給する

を実行して、熱中症を予防しましょう。

もし熱中症の症状が現れた場合、本人は体の自由が効かなくなるなど適切な対応が困難になることも多いため、周りにいる人の助けが重要になります。



当然軽症のうちに対応を開始する方が回復の可能性は高くなります。図の1段目が軽症患者さんの症状です、このような症状を訴えたり、周りの方が気づいた場合は決して無理をさせず、適切な対応をとりましょう。2段目以降は極めて危険です。病院を受診してください。小さなお子さんや高齢者の様子には特に気を配ってください。加えて①④に示したように屋内や日が落ちてからも熱中症は起こります。油断せずにのどが渴く前の水分補給を行い、部屋の風通しを良くし、必要に応じてクーラーや扇風機を使用しましょう。早めに就寝して体力を回復させるのは言うまでもないことです。



問い合わせ 国東市民病院 ☎0978-67-1211