

## 喉の渇きを感じたら



アルコールなど



お茶と梅干し・  
スポーツドリンクなど

の方は、屋内で日常生活を送っているときにも発症しやすいので、注意が必要です。

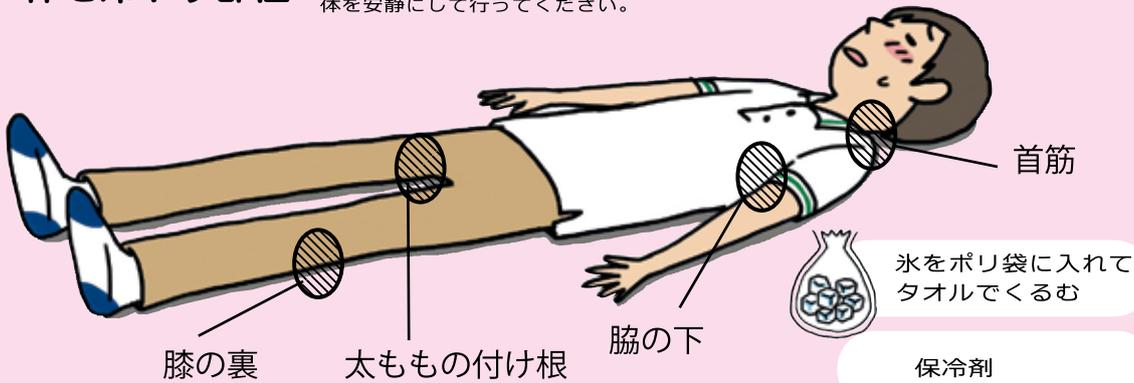
外での農作業は、暑い時間帯を避け、早朝や夕方の方の気温の低い時間帯に行うようにします。また「つば」の広い帽子で直射日光を遮り、通気性や吸水性の良い衣服を着るようにします。

農作業中は、喉の渇きを感じなくても、水分、塩分を小まめに補給します。喉が渴いたと感じたときには、すでに脱水状態になっていることもあるからです。水分と塩分の補給には、お茶と梅干しを一緒に取るとか、ジュース、スポーツドリンクなどが適しています。ただし、アルコール飲料やカフェインを多く含む飲み物は、利尿作用があるため、水分補給には適していません。

「熱中症」は必ずしも外で起きるとは限りません。特に高齢者は屋内で「熱中症」を起こすことが多く、また睡眠中に「熱中症」が起こることもあります。寝る前にもコップ一杯の水を飲むなど、水分補給を行います。

## 体を冷やす部位

※実際には涼しい場所で  
体を安静にして行ってください。



## 3 もし熱中症が疑われたら

もし屋外での農作業中に、前に書いた症状が出て「熱中症」の発症が疑われたら、すぐに作業を中止し、涼しい場所に移動し、体を冷やし、水分・塩分を補給します。

体を冷やすには、氷をポリ袋に入れてタオルでくるんだものや、保冷剤などを使用します。衣服を脱がせ、ベルトを緩め、首筋、脇の下、太ももの付け根、膝の裏など、太い血管が皮膚の表面を通っている部分に当てます。

上記のことを行っても、症状が改善しない場合は、医療機関を受診します。それまで元気だった人が、暑い環境で急に具合が悪くなったときは、いつも、「熱中症」のことを頭に置いておかねばなりません。

もし最初から中等症以上の症状が出たり、意識障害がある場合は、直ちに救急車を呼んでください。意識がはっきりしていなかったり、吐き気がある場合は、気管に入ると危険なので、無理に水分補給をしないでください。

## 4 お年寄りには特に注意

全国19都市の調査では、「熱中症」を起こす場所は、年代別に見ると、64歳以下ではさまざまな場所で「熱中症」を起こしていますが、65歳以上の高齢者では、半数以上が自宅で起こしているとのこと。必ずしも暑い戸外とは限らないのです。

お年寄りは、次のような要因で「熱中症」を起こしやすいのです。

一つは、体温調節機能の低下があるからです。末梢（まっしょう）の血流量が少なくなったり、汗をかきにくくなっています。つまり熱が発散できにくいのです。

二つは、体内の水分量の減少です。

筋肉や血流量の減少などによって、全体が慢性的な水分不足の状態になっています。

三つは、暑さや喉の渇きを感じにくいのです。閉め切った部屋で暑くなっても、暑さを感じにくくなっているのでも、エアコンを使わないで過ごしてしまいがちです。しかも喉の渇きをあまり感じなくなるので、室内の温度が上がっても、水分を十分に取らない傾向があります。

このように、お年寄りは戸外だけでなく、屋内で「熱中症」を起こすことが多いので、室内が高湿多湿にならないよう、温度や湿度、通気などにも十分注意しましょう。

松島 松翠  
(佐久総合病院名誉院長)

