



小泉医院の小泉亮院長に 熱中症の予防法を聞きました

重症になれば死につながることも 子どもと高齢者は特に注意を

小泉院長が実践している 熱中症対策は？

毎朝1粒の梅干し

夏場は毎朝梅干しを食べるようにしています。熱中症対策には塩分補給も重要です。

深部体温を下げる

首やわきの下、足の付け根など太い血管を冷やすと体温を下げることができます。ドラッグストアなどで売っているネッククーラーなどがお勧めです。スポーツ選手が実践しているのが「手のひら冷却」です。手のひらにある血管を冷やすと身体を効率よく冷やせます。保冷剤や冷えたペットボトルを握るといいでしょう。

熱中症は誰にでも起こります

「私は大丈夫」と思っていないかもしれません。熱中症は、絶対にならないという人はいない身近な症状です。重症化すると、死に至るケースもあります。私自身も真夏の長時間、自転車に乗った後に軽い熱中症になった経験があります。誰にでも起こり得るものと考え、みんなが気を付ける必要があります。

熱中症にかかりやすいとされるのが子どもと高齢者です。子どもは、体調不良に自分で気づけないことがあります。大人が水分を取らせたり、休憩させたりすることが大切です。

高齢者は、屋外だけでなく屋内で発生するケースも少なくありません。ぜひ、積極的にエアコンを使用

してください。エアコンがない場合は、扇風機を活用し、風通しを良くして過ごしましょう。

あとはしっかりと水分補給すること。スポーツドリンクがお勧めです。時間を決めて小まめに飲んでください。外で活動する際は、体を動かす前も最中もしっかり水分を取りましょう。日陰で適度に休憩をとることもお忘れなく。

日ごろの体調管理にも注意

睡眠不足や疲れがたまっていると熱中症になりやすいといわれています。また、お酒を飲んだ次の日は水分が不足しがちですので注意が必要です。熱中症の発症には体調の変化も大きく関係しています。日ごろの体調管理にも気を付けましょう。

熱中症体験談

最初はだるさと頭痛から

水分補給を意識するようになりました 中田 忍さん



外出時にはお茶などを必ず携帯するように心掛けています。

5年ほど前の夏に、自宅で熱中症になりました。何だかだるいなど感じたのが始まりでした。少しだけ頭痛もして、いつもなら効くはずの頭痛薬を飲んでも一向に良くなりえず、不安でした。そこで、知人に電話で相談したところ、熱中症を疑われました。

熱中症は知っていましたが「まさか私が」というのが最初の印象でした。すぐに病院に送ってもらい、診察を受けたところやはり熱中症でした。水分を取っていたつもりでしたが足りなかったのでしょうか。点滴をしてすぐに体調は回復しました。

それからは、水分補給にすぐく気を使うようになりました。寝る前と朝起きてから必ず水をコップ一杯飲みます。夫にも声をかけて一緒に実践しています。また夏場は外での活動を控えています。自分なりにできることをして予防していきたいです。



暑さ指数をチェックして

熱中症を予防しましょう！



熱中症予防
情報サイト

暑さ指数（WBGT）は熱中症を予防することを目的に提案された指標です。

①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つが取り入れられています。気温とは異なります。

暑さ指数	35～	特別警戒アラート 発表 県内の全ての地点で暑さ指数が35を超える場合に発令	
	33～	熱中症警戒アラート 発表 県内のいずれかの地点で33を超える場合に発令	
	31以上	危険	外出はなるべく避けましょう
	28～31	嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
	25～28	警戒	積極的に休息を取りましょう
	21～25	注意	積極的に水分補給を行いましょう
	21未満	ほぼ安全	適時水分補給を行いましょう

