

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

93



市民病院 院長 川井 覚

命に関わる熱中症

近年夏が暑くなり、当院でも熱中症で救急搬送される患者さんが増加しています。熱中症とは、高温多湿な環境で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。熱中症は重症化すると命に関わる病気なので暑い季節は特に注意が必要です。

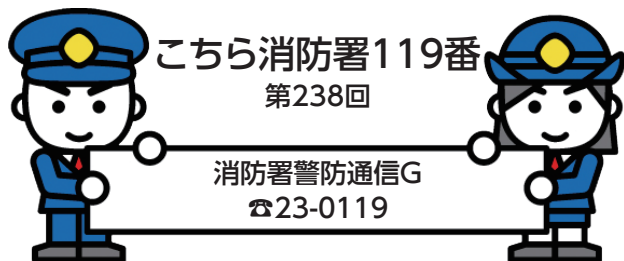
熱中症については、毎年テレビや新聞などで盛んに注意喚起がなされていますが、それでも当院の救急外来を受診される患者さんのなかには「自分は気を付けていたから大丈夫」と思っていたといわれる方が多くみえます。特に高齢者は暑さを感じにくくなり、汗をかきにくくなっているため、体温調整がうまくいかず、気付いたときは症状がかなり進行しており、入院治療が必要になることもめずらしくありません。

ではどうしたら熱中症を予防できるでしょうか？日中炎天下で外出しているときは多くの人が熱中症に気がついているものの、夜間室内でも熱中症が発症することもあり、注意が必要です。暑い時間帯に外出を控えることはもちろんのこと、室内でも適度にエアコンと扇風機を使って、室温だけでなく湿度を下げるのが重要です。こまめに水分補給をすることも大切ですが、たくさん汗をかいたときは適度に塩分を補給することも必要です。昔から暑い屋外で仕事をする人は塩をなめながら作業したのは理にかなっています。

熱中症の初期には、めまいや立ちくらみ、気分が悪い、筋肉がつるなどの軽度の症状が現れます。これは、暑くなると、血液中の熱を外気に排出して上昇した体温を下げるために、末梢血管に血液が集まり、脳や内臓、筋肉などに供給される血液が減少してしまうためです。

熱中症が起こったことに気付かないまましていると、体内の熱が体の外に放出できず、体温が上昇することで重症化し、頭痛や吐き気、体がだるいなどの症状が現れます。さらに熱中症が進行すると、意識障害やけいれん、ひきつけを起こし、最悪の場合は命に関わることもあります。

夏本番はこれからです。熱中症のことを正しく理解し、十分すぎるくらいの対策をしてください。



火遊び・花火による火災の防止

こどもの火遊びや火災によるこどもの死傷事故が後を絶ちません。痛ましい事故を無くすためには、日常生活で火を使う機会を捉えて、正しい火の取扱いや火の恐ろしさについて教えることが大切です。

こどもの火遊びによる火災の特徴と対策

大人がいない時に発生することが多く、そのために火災の発見が遅れ、火災が大きくなることがあります。もし、火災が発生したら、真っ先に危険にさらされるのは幼い子どもたちです。親や周囲の大人が次の点に注意を払うとともに、日ごろから子どもたちに火の恐ろしさと火災予防の大切さを教え、理解させておきましょう。

大人が注意すべきこと

- ・マッチやライターなどはこどもの手の届くところに置かない。
- ・こどもだけで火を取り扱わせない。

- ・こどもが火遊びしているのを見かけたら、注意してやめさせる。

日本の夏の風物詩といえは花火です。夕暮れになると、色とりどりの花火が私たちを楽しませてくれます。

しかし、安易な取扱いをしてしまうと火災や火傷などの事故となることも考えられます。花火遊びにもルールがありますので、次のことをしっかり守って行ってください。

- ・こどもだけで花火をしない。
- ・水の入ったバケツなどを用意する。
- ・人に花火を向けない。
- ・風の強い日は避ける。
- ・燃えやすい物がない場所で行う。
- ・注意書を必ず読む。
- ・大きな音が出るような種類の花火は夜中にしない。
- ・ゴミは必ず持ち帰る。
- ・道路や庭を汚さないよう後片付けも忘れずに行う。

火災や火傷などの事故が起こらないよう十分注意して、楽しい夏の思い出を作りましょう。

