

お元気ですか

夏 ば て

由岐病院内科 本田 壯 一

平成20年7月20日(日)、岸浩医師(整形外科)、橋本崇代医師(外科)、花岡潤医師(外科)や、他の病院スタッフとともに、「うみがめトライアスロン」の救護にあたりました。大浜海岸周辺はうだるような暑さで、^{ねっちゅうしょう}熱中症の患者さんが多いのではと予想しました。幸い予防ができており、救護所で輸液を行ったのは3、4人の選手のみでした。関係者・ボランティアの皆様も、ご苦労さまでした。

今回は、トレーニングをしている競技者(表)だけでなく、一般市民の方にも参考になる「夏ばて」の注意点について述べます。

「熱射病(夏ばての重症型)」を防ぐには、まず温度計を患者さんのベッドのそばや、居室に置きましょう。気温が28℃になったら要注意です。水分をたくさん飲みましょう。暑いときには汗などから水分を多く失うので、水分を補う必要があります。ただしカフェインを含むお茶やアルコールは利尿作用などにより、逆効果になるので避けましょう。水や麦茶、ジュース、スポーツ飲料などが良いでしょう。

外出や運動は炎天下や真昼は避け、朝や夕方にしましょう。服装にも注意しましょう。一般的には合成繊維より木綿の衣類が良いでしょう。また濃い色はエネルギーを吸収するので避けるのが賢明です。直射日光の入る窓には^{しゃこう}遮光のカーテンやブラインドをつけましょう。

エアコン(空調)のない方は、風が通るように部屋の対角線の位置に通気口を工夫しましょう。できれば一番暑い時間帯の2時間以上は、涼しい場所(たとえば、エアコンのある友人宅・図書館・公民館など)

【著者略歴】

本田 壯一(ほんだ そういち)
由岐病院院長・阿部診療所所長(兼任)
1958年7月、美波町田井の生まれ。富岡西高、徳島大学医学部卒業。徳島大学病院内科、関連病院勤務後、2005年4月より、現職。

に避難しましょう。夜間も窓や通気口を開けましょう。できれば、エアコンを購入しましょう。

エアコンをお持ちの方は、28℃を越えたらエアコンを積極的に使いましょう。夜間も室温に注意し、必要に応じてエアコンを使いましょう。「ドライ」をうまく使いましょう。以前「クーラー」と呼ばれていた時代と違い、最近の「エアコン」は体に優しく、冷えすぎないようにうまくできています。ただし設定温度を過信するのは危険です。必ず温度計で室温を確認したいものです。

大学2年の夏、野球部の合宿で「あつけ」(祖母が、熱中症のことをこう言っていました。)になり、田井の実家の涼風で午睡したら、よくなったことを思い出します。「暑さ寒さも、彼岸まで」、過ごしやすい秋は、もうすぐです。

表：熱中症予防の8カ条

- 1、知って防ごう熱中症
- 2、あわてるな、されど急ごう救急処置
- 3、暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 4、急な暑さは要注意
- 5、失った水と塩分を取り戻そう
- 6、体重で知ろう、健康と汗の量
- 7、薄着ルックで、さわやかに
- 8、体調不良は事故のもと

(日本体育協会より)

ご意見・ご感想を歓迎します。

〈由岐病院 FAX：0884(78)0533〉