

専門家に聞いてみよう!

救急科専門医が伝えたい

”命を守る知識“

命の現場には、日常と地続きの危機があります。大雄会の救急科専門医が、市民の皆さんに本当に知ってほしい知識をシリーズでお届けします。今回は、梅雨の時期の熱中症についてです。

第三回 春から備えたい 梅雨の時期の熱中症

熱中症は、夏の暑い日に起こるものと思われがちですが、実は梅雨の時期にも意外に多い病気です。救急外来では、梅雨の時期に「思ってもいなかった体調不良」で受診される方が少なくありません。少々気が早いと思われるかもしれませんが、気温がそれほど高なくても起こる、梅雨特有の熱中症について備えておきましょう。

梅雨の時期に多く見られるのが、「梅雨型熱中症」と呼ばれる熱中症です。これは、気温が25度前後でそれほど暑くもないのに、湿度が高いことによって生じる熱中症です。人の体は汗をかき、その汗が蒸発することで体温を下げています。しかし、湿度が高い環境では汗が乾きにくく、体の中に熱がたまってしまいます。暑い日が続くようになると人の体は徐々にそ

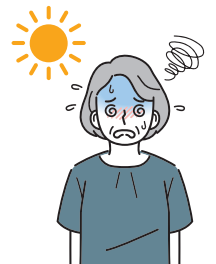
の暑さに慣れ、適応していくようになりま。これを「暑熱順化」と言いますが、梅雨の時期は体がまだ気温の上昇に慣れておらず、さらに湿度が高い時期です。しかしまだまだ、暑さを意識する時期ではなく、室内で無自覚のうちに熱中症で動けないなんてことが起こってしまうのです。

特に注意してほしいのが高齢の方です。年齢とともに暑さや喉の渇きを感じにくくなり体調の変化がわかりにくくなつてきます。梅雨の時期には、まだエアコンを使うほどではないと我慢されてしまうことも多く、室内で体調を崩される方が多くみえます。

実は、梅雨の体調不良を防ぐためには、春の過ごし方がとても重要です。冬の間、私たちの体は汗をかく準備ができていません。春から少しずつ体を動かし、意識し

て水分をとることで、体は暑さに慣れていきます。この準備ができていないと、梅雨の湿気に体が対応できず、熱中症を起こしやすくなります。

今からの小さな心がけがこれからの季節を安心して過ごす力になります。



監修

総合大雄会病院副院長/救急科統括部長/
集中治療科統括部長/救命救急センターセンター長/
集中治療部(集中治療部門)部長/医療安全対策室室長

みやべ ひろみち

宮部 浩道 医師

〈主な資格〉

- ・日本救急医学会 救急科専門医
- ・日本集中治療医学会 集中治療専門医

