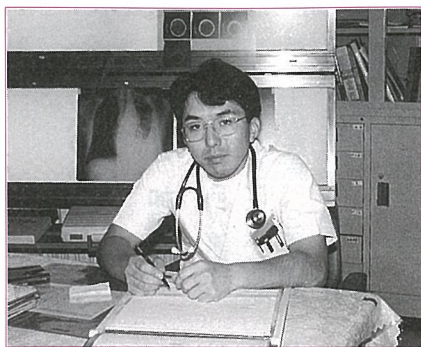




東陽病院 宇野史洋医師

健康への メッセージ

光町のみなさん、こんにちは。外は夏真っ盛り。昼間の農作業中、気分が悪くなったことはありませんか？今回は日射病のお話です。

日射病は、炎天下などの高温環境で作業や運動をしている際に、血圧が下がったり脈が速くなったりして、吐いたり倒れたりする病気です。学校の朝礼や運動会の開会式などで急に倒れる児童がいますが、たぶんこれも日射病でしょう。「それって、貧血じゃないの？」という人がいると思いますが、日射病は貧血（いわゆる脳貧血）と病態が似ています。大汗をかき脱水状態になり、体温が急上昇するため体中の血管が拡張して、血管の中の水分（血液）が相対的に少なくなるため血圧が下がるのです。このために脳にいく血液も足りなくなり意識を失います。

「気分の悪い人はしゃがんでください」と、校長先生がおっしゃいますね。しゃがむと足の筋肉が収縮し下半身にあった

お日様にご用心

シリーズ⑨



す。脳の機能が熱に冒されて意識障害や痙攣を来す、死の危険が差し迫った最重症の日射病です。この場合発汗はむしろ少ないのが特徴です。

二日酔いや寝不足での土方仕事・農作業や夏合宿は注意が必要です。少しでも様子がおかしいときはすぐ病院へ。治療の原則は身体冷却と点滴による脱水改善ですが、対応が遅れると助かりません。ゆめゆめ、お天道さまに油断するな、ですね。

高温環境での作業では、大きめの帽子（頭全体をおおう物）を着用し、水分を充分に補給しながら適度に休み休み行うこと。

精神鍛錬と称し、合宿などで水分をまんするのには、むしろ自殺行為とさえいえます。ゲートボールやグラウンドゴルフもしかり。ご用心を。

この季節は、日焼けにも要注意。

紫外線による刺激で皮膚が炎症を起こし色素沈着を残す病態ですが、やけどの一種なので急な全身の日焼けでは生命の危険もあります。黒くなるのは、メラニンという色素が沈着して皮膚と体を紫外線から守る生体防御反応なのです。少しづつ太陽に当たるようにして黒くなるなら大丈夫ですが、焼きすぎは皮膚の障害を来します。特に日焼けしても黒くならず赤くなる人は、高齢になつてから皮膚癌になる確率が高いといえます。こういう人はあまり焼かない方が無難かもしれません。夏に体調を崩すのは辛いもの。健康に留意しながら乗り切りたいものです。

血液が上半身に回り、脳にいく血液量が増えるため少し楽になるのです。でも、できればまず涼しいところで横になり、水分を補給することが一番。もっと恐い病態に熱射病がありま

しおさい公園に ユニーク自転車登場



うまぐ乗れるかな？

町では、自治総合センターの宝くじ助成事業で「しおさい公園」にユニーク自転車を整備しました。

大人の方でも乗れますので、お子さんと一緒に挑戦してみてください。

もう一度見てください、お宅の生垣！

みなさんのお宅の生垣の枝や葉が、道を狭くしていませんか。ついている場所が多く見受けられます。

近頃、生垣が道へ枝を伸ばし、子供の通学や一般車両の通行の障害になっています。

