

健康への



シリーズ⑤

熱射病(日射病)のはなし

光町のみなさんこんにちは。東陽病院内科の鈴木です。今月号をお読みになる頃には夏も本格的になり、暑い日が続いているかと思しますので、今回はこの季節によくみられる熱射病についてお話します。

熱射病は熱中症ともいわれ、高温・多湿の室内や直射日光の下で作業や運動などをしていられる際に体内に熱が蓄積され(うつ熱といえます)体温が異常に上昇し、脳内の温度も上昇するため体温を調節する中枢の機能が低下してしまい、さらに体温が上昇してしまう状態です(この中で直射日光によって起こるものを日射病と呼ぶようです)。このとき体温は41〜43度にも達し、その急激な体温上昇のため死に至ることも稀ではない大変危険な病態です。

普通体温が上がれば汗をかいてそれを下げようとする仕組みになっているわけですが、その機能も低下してしまふため、熱射病の患者さんはあまり汗をかいておらず、皮膚は赤くなり乾燥しているといわれます。症状としては頭痛、めまい、耳鳴りなどを最初に訴えることもあります。突然意識喪失状態となることが多いようです。患者さん

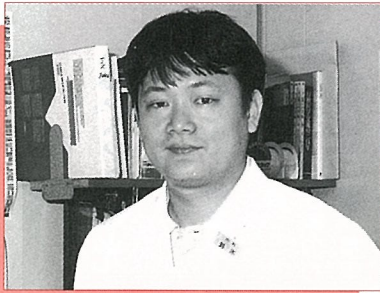
は発症した時あまり汗をかいていないといいましたが、この状態となるまでにはかなり大量の汗を出しているため、大体脱水状態となっており、呼吸も速く、けいれん発作がみられることもあります。

治療はまず体温を下げることです。速やかに涼しい換気のよい部屋に患者さんを選び全身を冷たいタオルや氷枕などで冷やし、扇風機やクーラーなどの涼しい風を当てます。脱水状態に対しては点滴を行います(点滴にも体温を下げる効果があります)。他に血圧低下や脳圧亢進などがあれば、それに対する治療を行うわけです。

しかし一旦起こってしまったはかなり危険な状態です。そうならないよう予防することが何よりも重要です。熱射病は高温な環境という原因がはっきりしているのですから、暑い場所に出る時にきちんと注意していれば予防できます。まず暑いところに出る前には水分を十分とり、帽子をかぶり、通気のよいゆつたりとした服を着てください。暑い中では長時間の作業はなるべく避け、休憩をとるように心掛けてください。高齢の方、慢性疾患などで体力の落ちている方、暑い所でのトレーニングが不足している人、睡眠不足や下痢をしている時、お酒を飲んでいる時などは特に熱射病になりやすいですから注意してください。

まだまだ暑い日が続くかと思いますが、このようなこわい病気で病院でお会いしないことを心から祈っています。

※東陽病院の休日当番日
8月16日(日) 午前9時〜午後5時
医師2名が待機・来院の際は電話を☎13335



東陽病院 鈴木健士 内科医師

夏休みに読もう!

◇おすすめするおもしろい本◇



ほんの

＝町立図書館＝
☎3311



低学年

『100まんびきのねこ』

ワンダ・ガアグ 文、絵

何百万匹もの猫の中からたった一匹の猫を飼うことにしたおじいさんの物語。

中学年

『魔女の宅急便』

角野 栄子 作 林 明子 絵

ほうきに乗って飛ぶことが出来る小さな魔女の女の子キキと黒猫ジジのお話。映画にもなった原作本。

高学年

『地下の洞穴の冒険』

R・チャーチ作

小さな明かりがなければ何も見えない洞穴を探検する5人の少年の物語。

この他にも……

『いぬ、おことわり!』

H・A・レイ 絵

『ききみみずきん』

木下 順二 文 初山 滋 絵

『歯みがきつくて億万長者』

ジーン・メリル 作

『くらやみ城の冒険』

マージェリー・シャープ 作

『ゆかいなホームーくん』

マックロスキー 作

8月の休館日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)