



東陽病院  
内科医師  
宇野史洋

# 健康ウォッチング

⑨

横芝町の皆さん、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

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ります。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。

「自分の悪い人はしゃがんでください」と、校長先生が

## お日様に ご用心

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つた血液が上半身に戻り、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す。脳の機能が

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

や夏合宿は注意が要りますね。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かれ、ですね。

高温環境での作業では、大きな帽子（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。

精神鍛練と称し、合宿などで水

分をがまんするのは、むしろ自殺行為とさえいえます。ゲートボールやグラ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。少しずつ太陽

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。



## 網戸のホコリとり

### 掃除機を使うのがコツ



風だけの中に  
入れて、蚊やハ  
エなどは通せん  
ぼー夏は網戸が  
活躍する季節で



さて、物置などに収納していった網戸を、一年たつて引つ張り出すと、網の目にかかりのホコリが目立ちます。

ホコリは、掃除機を使うと簡単にとれますが、

網戸に掃除機を直接かけたのでは、網戸を通して

空気を吸い込むだけです。網戸の片側に新聞紙を張りつけ、掃除機をかける

と、網の目のホコリを上手に吸い取ることができ

ます。

スポンジを使うのもひとつの方法。乾いたスポンジを二個用意します。

一個で網の裏を押さえ、もう一個で表から網戸をたたくと、押さえていた裏のスポンジにホコリがたたき出された格好でとれます。

りやつかいです。特に濡れぞうきんでふくと、汚れはとれずに広がるだけ。強くこすつて汚れをとろうとすれば、網がゆるんでしまい、見栄えが悪くなります。ぞうきんで、網戸の汚れをふきとるのはやめた方がいいです。

ところどころに穴が開いた網戸は、網全体を取り替えるしかありませんが、最近のアルミサッシの網戸は、網の取り替えが簡単にできます。

網戸の溝の中に、網をとめているヒモがあります。千枚通しでヒモの端を探し、引き出せば、網ははがれます。そして、網の枠から三センチほど大きめに切った新しい網を、枠の上にのせます。今度はヘラを使い、溝にヒモを押し込みます。はみ出した網をカッターで切れば、ゆるみやしわがなく、きれいに仕上がります。