



東陽病院内科医師 鈴木健士

# 健康ウォッチング

横芝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は夏も本格的になり、暑い日が続いていくかと思えますので、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整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℃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状態です。

普通体温が上がれば汗をかいてそれを下げるような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うため、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

れます。病状としては頭痛、めまい、耳鳴りなどを最初に訴えることもありすが、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すが、この状態となるまでかなり大量の汗を出しているため、脱水状態となっており、呼吸も脈も早く、けいれん発作が見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良い部屋に患者さんを運び、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)ほか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。

## 熱射病(日射病)のはなし

しかし一旦起こってしまえばかなり危険な状態ですから、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つきりしているのですから、暑い場所に出るとき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、休憩をとるよう心がけてください。ご高齢の方、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特に注意してください。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おります。

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おります。

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おります。



## 旅行中の鉢物管理

### 長期間家を空けるときは戸外へ

室内で観葉植物栽培や、ベランダを利用したガーデニングなど、生活に緑を取り入れる人が増えて

います。けれど、困るのは旅行などで留守にする間の世話。特に夏場は、長期間水を与えないと、枯らせてしまうこともあります。夏の盛り、鉢物を締め切った室内に閉じ込めたまま出かけるのは要注意。室内の温度は日中で四十度を超えることもあり、たいていの植物は弱ってしまいます。

家を長く空けるときは、必ず戸外の風通しのいい日陰に出します。日陰が少ないベランダなどに置く場合は、ヨシズや寒冷紗(※)で日差しを遮ります。その際、風で倒れたりしないように、置き方を工夫する必要もあります。

短い旅行なら、前日や当日の朝にたっぷり水をやれば、真夏でも二日は大丈夫です。三〜四日留守にするときは、鉢受け(トレイ)に水を張り、その中に鉢を置きましょう。さらに、土の表面を水ゴケや腐葉土などで覆って水を含ませておけば乾

燥しません。五日以上の留守には、ふちの高いプランターなどに鉢を入れ、鉢の三分の一から四分の一くらいが浸る程度の水を水を張ります。補水用として、プランターの中に水をいっぱいに入れたびんを逆さまに立てて固定しておけば、一週間くらい持ちます。

もう一つ、鉢より高いバケツから、中に包帯を通したビニールチューブをたらし、毛細管現象を利用して水を送る方法もあります。この場合は、何日くらい持つか、留守する前にあらかじめ試しておくことをおすすめします。

自動灌水装置は、園芸用品のお店で市販されています。留守がちのお宅はそうしたものを利用してもいいでしょう。

\*目があらく、硬めの綿布

