



30年8月号

検査室だより

酷熱の日々が続いています。お変わりなくお過ごしでしょうか。「暑い！」だけでは足りないくらいの今年の夏です。

最近、「熱中症」の言葉を耳にしない日はありません。「熱中症」についておさらいしたいと思います。人間の体温は37度前後に保たれています。体の中で常につくられている熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして体温調節をしているからなのです。この「体温調節機能」がうまく働かないと熱中症になります。炎天下だけでなく調理中の台所も危険です。水辺だから・・・と思っている海やプールも気をつけないといけません。お年寄りや赤ちゃんは特に注意が必要です。糖尿病などの持病がある人、寝不足などで体調が悪い人も注意です。気分が悪くなってボーっとしてきたら危険です。涼しい場所へ避難しましょう。



熱中症にならないための予防法を考えてみます。体温の上昇と脱水を抑えることが基本です。体温の上昇を抑えるために、暑い日は決して無理をしない、外ではなるべく日陰を歩くなど「行動の工夫」。次に「住まいの工夫」。エアコンを上手に使うことで室内で涼しく過ごす工夫をします。そして「衣服の工夫」です。できるだけ風通しの良い服装を心がけましょう。脱水を防ぐためにはスポーツドリンク

などの塩分や糖分を含む飲料を飲みましょう。確かに、喉の渇きをギリギリまで我慢してグッと飲むビールが美味しいのはよくわかります。わかりますが絶対ダメです。アルコールを分解するために体の中の水分を使ってしまうからです。マイボトルで飲み物を持ち歩くのがいいですね。どんな時も基本は「食う」「寝る」「出す」です。たくさん食べて、よく寝て体力をしっかりとつけましょう。そして「出す」です。この場合の「出す」は汗です。汗をしっかりとかきましょ。汗をかく習慣を身につけて

おけば夏の暑さに対抗しやすくなり、熱中症にかかりにくくなります。頑張り過ぎず、勇気をもって「やめる」ということも時には必要です。

7月の大雨。被害に遭われた地域の方々は大変な毎日を送っていることと思います。ふかふかの布団で眠れる幸せ。お風呂に毎日入れる幸せ。蛇口をひねればいつでも水が出る幸せ。そして犬も食わない夫婦喧嘩さえも幸せと感じ、感謝して毎日を過ごしていきたいと思ひます。



公衆保健協会 検査室

