



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

豪雨の後は
“災害”のような酷暑。
今一度、熱中症に注意を

今年の7月は大雨に見舞われ、全国で200人以上の方が亡くなられました。幸い日野町では犠牲者はなく、一時的な断水だけでした。しかし、鉄道は今も回復せず（7月下旬の時点）、困っている方も多いかと思えます。

大雨の後は猛暑がやって来ました。全国では40度を超えた地区も複数個所見られ、鳥取県でも38度と、高熱を出しているのと変わらぬ気温となっています。そこで一番心配なのは、熱中症です。昨年8月の町報にも熱中症について書きましたが、再度注意を促した

いと思えます。

猛暑の中での農作業、
本当にしないといけません
か？自分の体を第一に

熱中症はなんと言っても予防が重要です。時々、30度を超えるかんかん照りの中、畑や田んぼで農作業をしておられるお年寄りを見かけます。本当にその時間にしないといけないうのでしようか。

時間を朝早くにすると、夕方気温が下がってからすると、工夫できないものでしょうか。自分の体を過信するのはよくありません。若いころはできたことであつても今はできないことの方が多くはあります。自分の体を第一に考えて、無理な負担をかけないことです。

水分の摂取と休息は
こまめに

第二はこまめな水分摂取です。「のどが渴いたら飲む」では遅すぎます。のどが渴く前に飲む。汗が多いときはスポーツドリンクを半分は薄めたぐらいの飲物が高齢者にはいいと思えます。水分はいつでも飲める

ように携帯しましょう。ペットボトルに水やお茶を入れて凍らせておけば、溶けた水を飲むことができますし、ペットボトルを首筋やおでこに当てて体を冷やすこともできます。「家はすぐ近くだから」「飲みに行けばいい」と思っている人の多くは、のどがからからになるまで水分をとらずに手遅れになってしまいます。人間というのは面倒くさがり屋なのです。第三は時間おきに日陰で休むことです。くたびれる前に頻回に休憩を取って下さい。

これまでの考えでは太刀打ちできない今の酷暑。室内でも熱中症、命の危険が

熱中症は外だけで起こるものではありません。最近入院してくる熱中症の患者さんの多くは室内で熱中症になっています。特に高齢者の患者さんです。「冷房が嫌いだ」「扇風機の風が当たるのが嫌いだ」など、室温がどんどん上がって熱中症になります。冷房は弱くてもかまいませんし、扇風機は直接風を当てるのではなく、空気を

攪拌^{かくはん}するために、上に向けて首振りで使用してもいいです。冷房と扇風機を組み合わせたより弱い冷房でも効果が上がります。

直射日光が部屋に入らないように簾（すだれ）や蓆簀（よしず）をかけるのも効果的ですが、これだけでは今の酷暑は太刀打ちできません。部屋に熱がこもらないようにさまざまな工夫することが大切です。

それでも頭痛、吐き気、めまい、倦怠感が出てきたら、日野病院を受診してください。軽ければ外来で点滴をするだけで治ります。早ければ早いほど軽くすみます。少し生活に注意してこの酷暑を乗り切りましょう。

