

日野病院 病院長 孝田 雅彦



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。

後を絶たない熱中症
「自分は大丈夫」は危険？

これまで3回、夏の町報に熱中症について書いてきました。今年は空梅雨で、6月末から35度以上の猛暑日や40度の記録的な暑さが全国で報じられています。

もう日野町の皆さんは熱中症対策を理解できていると思っていました。今年もやはり、熱中症で入院してくる患者さんが後を絶たません。患者さんに聞くと、これぐらいは今までしていたから大丈夫と思った、もう少しだけだからいいだろうと思つた、などといわれます。

これらは、何の根拠もな

いのに自分だけは大丈夫と思つてしまふ人間の習性です。行動経済学では正常性バイアスと呼ばれます。

また、正常性バイアスは人数が多いほどかかりやすいつつ特徴があります。多人数でゲートボールをしていて、熱中症の初期症状が出てくるのに他の人たちが一見普通にしていて、自分も大丈夫と考えて異常に気付くのが遅れ、何人もの人が熱中症になつてしま

います。人の行動は、必ずしも合理的ではないのです。後でゆっくり考えると間違つていふと思われれることも、そのときにはその行動が正しいと判断してしまいます。ほとんどの患者さんは、熱中症になつた後で危険なことは分かつていたのにやめられなかったと話しています。ではどうすれば良いのでしょうか。

逆にこの行動経済学の理論を利用する方法があります。先ほどの例では、ゲートボールを1時間すれば、みんな10分間休憩して水分を取ることをルールとして決めれば良いのです。こ

れは周囲の人を気にする「社会的選好」を利用したものです。

熱中症予防の基本を守り
楽しい夏を過ごしましょう

それでは、もう一度熱中症予防の基本を復習しましょう。

- ① 日中の暑い時間帯、日差しが強い時間は外に出ない。どうしても出るときは日傘、帽子を着用しましょう。
- ② 屋外では時間を決めて休憩と水分補給を行う。1時間ごとの休憩と1日1.2リットル以上の水分を取りましょう。
- ③ 屋内でも冷房をつけて、水分補給を行う。風通しを良くし、室温を確認しまし

う。

- ④ 夜間でも熱帯夜では冷房、扇風機をつけ、水分を取る。入浴前後、起床時は必ず水分を補給しましょう。
- ⑤ それでも頭痛、吐き気、めまい、倦怠感が出てきたら、すぐに病院に受診してください。受診までの間に、涼しい場所に移動し、衣服を緩めて、首、脇、足の付け根を冷やしましょう。

熱中症の予防法は知つていふことばかりです。正常性バイアスに陥らないように、休憩や水分摂取を習慣づけることが大切です。

これから夏本番、楽しい夏を悲しい夏にしないように、家族みんなで予防を心がけましょう。

