

熱中症だけじゃない？夏の病気

皆さんこんにちは、総合診療科の中井です。まだまだ残暑が続く毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？テレビなどでは熱中症については大きく取り上げられていますので、今回は、熱中症「以外」の夏の病気についてお話しします。

まず「夏バテ」です。「食欲がない」「だるい」「疲れやすい」「寝不足」などといった、夏の暑さによる症状をざっくりとまとめたもので、厚さや寒さで自律神経が乱れることが原因のひとつです。クーラーを使わないのは非常に危険ですが冷やしすぎないようにして、しっかり寝て、しっかり食べて、自律神経を整えていきましょう。特にお年寄りもしっかり食べられるものを食べて下さい。まれにほかの病気が隠れている人もいますので、なかなか良くなる方はいつでも相談ください。

またテレビの熱中症対策で「塩分摂取」がお勧めされていますが、特に高血圧・心臓病・腎臓病の方は塩分のとりすぎにも注意してください。すごく汗をかいたときは清涼飲料水などを飲んでもいいかもしれませんが、多くの人は麺類や漬物など、食事から十分に塩分をとっているため、お茶やお水でも十分です。また心不全・腎不全で塩分制限がある方が塩分を取りすぎると、水分がたまってむくみやすくなります。

糖尿病の方に特に気をつけていただきたいのは「ペットボトル症候群」です。「のどが渴いた」からといって、甘いジュースや清涼飲料水を飲みすぎると、血糖が高くなりおしっこがいっぱい出て、よけいに脱水になります。飲みすぎるとさらに悪循環になり、血糖が通常の何倍にもなり、脱水で動けなくなり入院になりかねません。糖尿病の方は、特に夏場は甘い飲み物をひかえて下さい。

以上、夏の病気について簡単に紹介しました。テレビなどの情報も参考にしつつ、病院に通っている方は、主治医の先生にもぜひ相談してみてください。

