

熱中症対策グッズ

正しく選んで暑い夏を乗り切ろう

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。



今年も厳しい暑さが続いています。日野町も全国と変わらず35度の猛暑です。今日（8月2日）は日差しも強く、裏庭のイチジクや栗の木に日光がまぶしいくらいに当たっているのを冷房の効いた部屋から見ると楽しいのですが、一歩外へ出ると熱風に驚かされます。

先日地震のあった熊本も猛暑、避難されている方は本当に大変な生活になっているかと思えます。2000年に地震に見舞われた日野郡も他人事ではありません。熱中症にならないように、体調を崩さないように住民自身も気をつ

け、行政も十分な支援をしてもらいたいと思います。

さて、この猛暑の中、ドラッグストアや量販店には、日傘や冷却タオル、携帯扇風機、ネッククーラーなど、様々な熱中症対策グッズが並んでいます。しかし実は、「涼しく感じるもの」と「体温の上昇を実際に抑えるもの」は、必ずしも同じではありません。せっかく買ったグッズを安心材料にしすぎて、無理を重ねてしまつては本末転倒です。今日は身近なグッズについて、医学的な観点から整理してみたいと思います。

まず、日傘とつばの広い帽子は、日差しを遮る効果が確実で、体感温度をしっかりと下げてくれます。買い物や通勤には、これが一番のおすすめです。私も通勤には日傘を差しています。濡れたタオルや霧吹きも、水分が蒸発するときに皮膚から熱を奪ってくれるため、効果的な冷却法です。農業など屋外での作業には、服の中にこもった汗を蒸発させて体温の上昇を抑えるファン付きジャケットが、

近年注目されています。首や脇の下、太ももの付け根を冷却剤で冷やすのも、応急処置として勧められている方法です。

一方で、使い方に注意したいグッズもあります。携帯扇風機は涼しく感じられますが、気温が体温に近づくとような猛暑日には、かえって熱風を浴びることになり、特に高齢の方では体温を十分に下げきれないことが分かっています。首を冷やすネックリングや冷却スプレー、額に貼る冷却ジェルシートも、涼しく「感じる」効果はあるものの、体温そのものを下げる力はいさというのが実際のところ。冷たいから大丈夫」と過信せず、休憩や水分補給を怠らないようにしましょう。

暑さの目安として、環境省が発表する暑さ指数も参考になります。数値が高い日は、無理に外出や作業をせず、活動を控える判断材料にしてください。実際に8月2日12時の暑さ指数は32・5で、31以上は外での運動は原則禁止、外出を避けるようになっていま

す。

熱中症予防でもっとも大切なのは、グッズに頼る前に、暑い時間帯の外出を控え、日陰やエアコンの効いた涼しい場所を過ごし、こまめに水分をとることで。グッズは、あくまでその基本を補う道具として、上手に活用してください。

もし、意識がぼんやりする、呼びかけへの反応が悪い、けいれんがあるなど、熱中症が疑われる症状が出た場合は、様子を見ずにすぐに119番へ連絡してください。日頃からの備えと、いざという時の早い対応で、今年の猛暑を安全に乗り切りましょう。

