

あんどくりすの防災四季だより

第18回 放送日：2019.8.2（金）

パーソナリティー：あんどくりす

ゲスト：坂本 昌彦 さん

テーマ：熱中症について



「命を守る」という大切なことに役立つのは、
アウトドアのスキル。

阪神大震災を被災した「あんどくりす」さんが、
防災・減災の方法を楽しく導きます。

「教えて！ドクター」プロジェクト
坂本 昌彦先生 に聞く

この時期もっとも注意すべき

「熱中症」と、その対策



本日のゲストは、
長野県佐久市 佐久総合病院 佐久医療センター
小児科医長の坂本昌彦先生です。

坂本先生は、
すでに10万件以上もダウンロードされている、
親子のための医療情報アプリ
「教えて！ドクター」プロジェクトの責任者です。

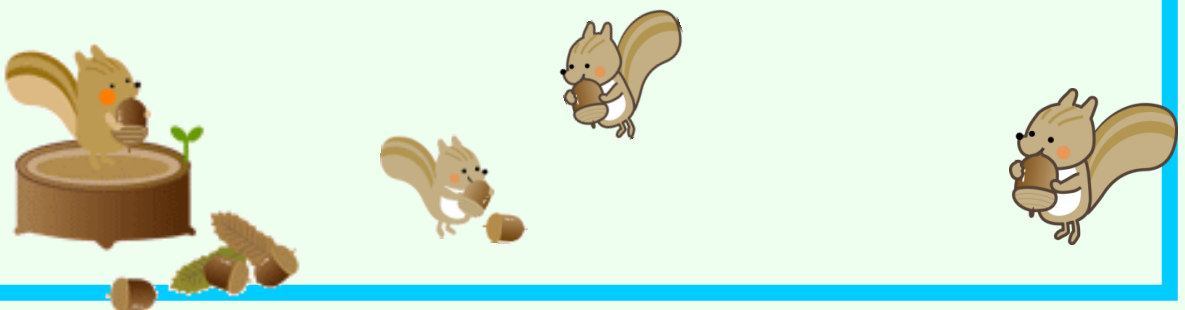
<https://oshiete-dr.net/oshietedr/>

「教えて！ドクター」の、ホームページもアプリも、
イラストによる説明が分かりやすいと、評判です。

第12回キッズデザイン賞「奨励賞 協議会会長賞」、
「2018年度グッドデザイン賞」を受賞されました。

今回は、この時期話題になる、
「熱中症」についてのお話をさせていただきます。

<https://www.city.saku.nagano.jp/kenko/kosodate/kosodateshien/osietedokuta.html#cmsAC1CE>





坂本先生こんにちは

先生は、
タイのマヒドン大学で、熱帯医学の研修を、
ネパールでは小児科医として勤務されました。

暑いところがお好きなのでしょうか？

こんにちは よろしくお願ひします。

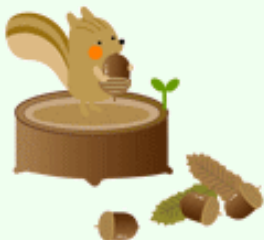
暑さは嫌い。というわけではありません。

タイやネパールで仕事をしていたのは、

たまたま勉強したかった、やりたかったことが、
その地域で可能だった。というだけで、

特に暑さとは関係ないんです。

たまたま暑いところだったのですね！？



熱中症の発生時期



熱中症と言えば、
8月になって太陽キラキラ~のような時に、発生が
一番多いんでしょうか？



最近は、一般に知られるようになりましたが
熱中症のかかりやすさは、
必ずしも気温だけではないんです。

湿度が高いと、汗が蒸散しにくく、
体表面の熱を下げる効果が下がります。

そういった理由から、
高温多湿の環境は、熱中症が起きやすいと言えるんで
すね。

まだ身体が暑さに慣れていない時期というのも、熱中
症にかかりやすいのです。

これらの理由から、一般的には、

6月末の梅雨の合間から増え始めて、
7月が最も多くなります。





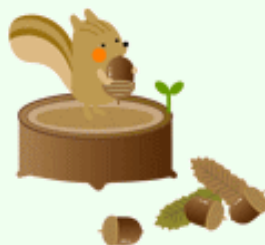
昨年(2018年)は猛暑でしたので、

熱中症にかかった人は、
過去最高の9万5千人に上りました。

7月後半が、最多の2万3千人でした。

今年は梅雨が長く、
気温が上がりにくい状況でしたが、

この時期も注意すべき期間と思っています。



リスクが高い年齢は？

熱中症に特にかかりやすい人というのは、
高齢の方なのではないでしょうか？



熱中症リスクというのは、
高齢者が高いというイメージがあります。

確かにそのイメージは、
そんなに間違っていないですね。

熱中症で運ばれる患者さんの

48%を占めるのが、65歳以上という事で、
実際、約半数に達しています。

一方で、子どもの場合も、また多いのです。

体温の調節能力が未熟ですので、
子どもも、熱中症のリスクが高い。

という事を知っていただきたいですね。



子どもの事情

子どもは汗を出す穴、これを汗腺と言いますが、これが十分発達していないんです。

思春期でも、成人の60%ほど。
という風に言われています。

・汗をかいて体温を下げる能力が、
大人より低い。

また、身体に占める水分の割合が大きくて、
代謝が活発なので、

・汗よりも身体から出る水分が多く、
脱水症状になりやすい。

これらが、子どもが熱中症になりやすい原因と言
えます。



要注意は7～17歳

もうひとつ強調したいのは、

子どもの中でも特に、小学生以上が重症化しやすいという点なんですね。

熱中症で救急搬送になった子どもの多くは7～17歳で、これは全体の14%です。

一方で7歳未満は、1%ほどなんです。

乳幼児の場合は、大人が見守り、無理をさせないですから。



一方で小学生以上は、課外活動などで、無理をしてしまう場合がある。

ということなどの影響があるかと思います。



症状の判断目安

「教えて！ドクター」では、熱中症の症状について、軽い順からⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度と、分けて説明されていますね

Ⅰ度の場合の症状は、めまい、立ちくらみ、気分の不快感などが、分かりやすいのですが、こむら返り、足がつる、どんどん汗をかくとか、手足のシビレも熱中症の軽度の症状という事なんですね？

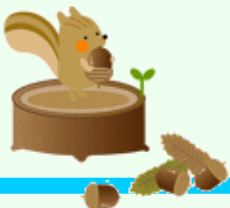


個人差もありますし、ひとつひとつの症状は、熱中症以外の病気でも起こりうる症状です。

判断はなかなか難しいかもしれません。

僕らも診断するときは、症状だけではなくて、

その症状が起きた時の、周りの状況なども詳しくお聞きして判断しています。

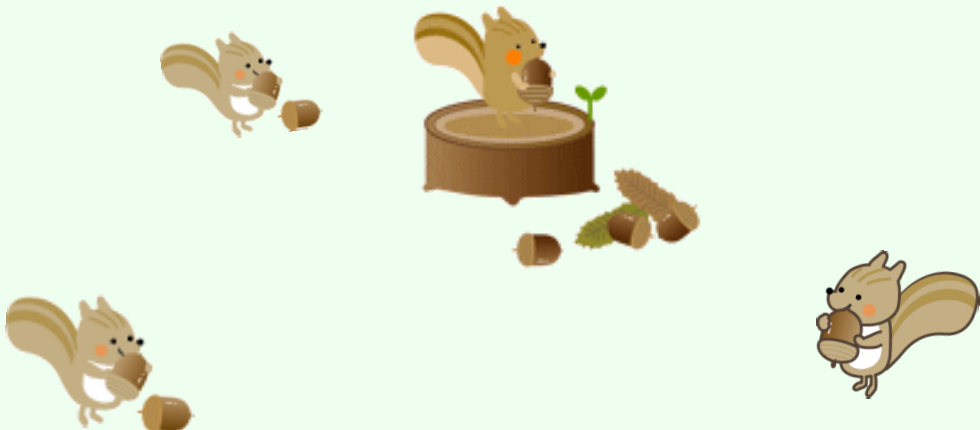




この暑い時期に
体調がすぐれないという場合は、

頭の片隅には常に、
「熱中症」の可能性を考えておくことが大切と
思っています。

おしえてドクター 熱中症のページ
<https://oshiete-dr.net/2018/07/10/post-437/>



まずは、身体を冷やす

軽度（I度）の対処法というのは、どうすれば良いのでしょうか？



まずはクーラーが効いた室内など、涼しい風通しの良い場所へ移動して、仰向けに寝かせてください。

次に服を緩め、保冷剤やタオルで首やわきの下、太ももの付け根など、太い血管の部分を冷やします。

肌に水をかけたり、ぬれタオルで拭いて、団扇であおぎます。無ければ、厚紙などであおぐと良いと思います。

そのうえで大切なのが、水分補給ですね。補給するものとしては、いわゆる経口補水液ORSをお勧めします。

ポイントは、「身体を冷やすこと」と「水分補給」の2点になります。





ポイントは、
身体を冷やすことと、水分補給の2点。
という事なんですね。

ここから先もまだまだお聞きしたいことが
たくさんありますが、

時間になりましたので、
続きはまた次週にしたいと思います。

坂本先生、今日はありがとうございました。

「教えて！ドクター」
<https://oshiete-dr.net/>



Twitter
<https://twitter.com/oshietedoctor?lang=ja>

Facebook
<https://www.facebook.com/oshietedoctor/>

Instagram
<https://www.instagram.com/oshietedoctor/>



(TEXT/はしも)