

健康管理ニュース

2025 年 7 月号

気をつけましょう 夏の病気

じめじめとした梅雨が過ぎると、暑い夏がやってきます。今年の夏も平年以上に暑くなると予想されています。

夏は、室内外の温度差や発汗による脱水症状、睡眠不足や慢性的疲労などで体調を崩しやすい季節です。今回は、夏に注意すべき病気についてご紹介させていただきます。

◆熱中症

毎年のように、熱中症で亡くなったという痛ましいニュースを耳にします。特に気温 28℃ 以上の高湿度・無風の日は注意が必要です。人間の体は、体温調節をするとき皮膚の表面から熱を放出します。さらに、汗をかいてその汗が蒸発するときに熱を奪い体温を保とうとします。しかし、気温と湿度が体温より高くなると、この機能が正常に働かず熱が体内にこもり大量の汗をかいてどんどん体温が上昇してしまいます。熱中症は体力の衰えた高齢者の方に多く、屋外に限らず室内でもおこります。症状はめまい、頭痛、吐き気、痛みを伴う筋肉の痙攣など。その予防策と発症した場合の対処法は次のとおりです。

①熱中症予防対策

体調を整える・・・寝不足や風邪で体調が悪いときは、無理せず日中の外出はひかえる。

服装・・・風通しのよい服を着て、必ず帽子を着用。

水分補給・・・のどが渴いた、と感じたときはすでに体内は水分不足になっている状態。定期的に水分補給を。また、汗と一緒に塩分が失われるため 0.1%程度の塩水または、スポーツドリンクを摂取。

②ちょっと具合が悪くったら

冷やす・・・涼しい日陰やエアコンの効いた室内に移動する。

服装・・・ボタンやベルトをゆるめておく。

水分補給・・・このときも、塩水やスポーツドリンクで塩分を補給することを忘れずに。回復後しばらくは安静に。



熱中症の疑いがあれば、早急に病院に行きましょう。

◆脳梗塞

熱中症と同じく、夏になると高齢者の脳梗塞も増えています。加齢に伴い、高齢者の大半は脳血管に動脈硬化があります。そのため、暑さで大量に汗をかいても水分補給しないと血管の幅が狭くなりさらに、血液がどろどろになって血管をつまらせやすくします。症状として、急に足が思うように動かなくなる、ろれつが回らない、片方の顔や手足がしびれて力が入らなくなるなどが挙げられます。水分補給はこまめにし、涼しい部屋で過ごすようにしましょう。

いずれのケースもポイントは、こまめな水分補給です。寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけ、暑い夏を乗りきりましょう。

以上