



Text by 福生吉裕

どきどきの 未病医学



第12回

熱中できない熱中症

「ドキドキするような熱中できるモノに、もう一度めぐり会いたい」——どきどき世代の方の気持ちはよくわかります。しかし、こんな熱中ならごめんこうむりたい。それは暑い熱帯夜に訪れる「熱中症」。どきどき世代に増えておりま
す。油断大敵ですのでご注意ください。

熱中症が増えている理由

縁側で夕涼み。浴衣とうちわで涼をとり、線香花火を楽しむ孫を見ながらビールを飲む。こんな夏の風景をイメージできるどきどき世代は、今は昔。

近年、閉めきったマンションの一室で、ひとりで暮らす人が増えてきています。コンクリートでつくられた都会のマンションは熱を溜め、夜になっても温度が下がらないヒートアイランド現象。街全体がむっとするような熱気に包まれ寝苦しい夜が続くようになりました。このような環境に加え、どきどき世代も後半になると、皮膚感覚が衰え、発汗調節機能が弱くなって、暑くても汗があまり出ません。つまり熱が身体に溜まりやすくなり、またノドの渇き自体も高齢者は感じにくくなってきます。さらに、室温が28度以上の時でも暑さ自体を感じなくなるのです。

このような条件が三拍子揃うと、ボーとして無関心になり、ふらつきやせん妄などが生じ、ときには危険な状態に陥ってしまうのが熱中症です。

熱中症を疑うチェックポイント

- | | | |
|---|-------|------------------|
| 1 | ノドの渇き | なし |
| 2 | めまい | あり |
| 3 | 頭痛 | あり |
| 4 | 血圧 | 低下 |
| 5 | 尿量 | 末期まで正常 |
| 6 | 精神状態 | 無関心・もうろう感・せん妄・昏睡 |

知らないうちに忍びよるステルス熱中症が怖い

熱中症と言えば、昔は炭鉱労働者など暑い所で汗をよくかく特殊な職業に従事する人に見られました。急激な痙攣と意識障害が顕著な症状でした。ところが最近では若い人、とくに炎天下でスポーツを頑張る人に多く見られるようになりました。そして、さらに怖いのが、あまり動かず暑さに鈍感な高齢者に多く発症するタイプの熱中症で、まるでステルス(隠密)のように忍んでくるのです。炎天下で汗をかく熱中症ではなく、夜、寝ているうちに襲われる熱中症なのでたちが悪い。

熱中症にはこのふたつのタイプがあることを、まず覚えておきましょう。

熱中症を避ける対策

どきどき世代の対策としては、まず熱中症になるかもしれないと意識しておくことが大事です。なるべく薄着を心がけ、急に暑くなってなおかつ湿度が高い日には、まず熱中症を思い浮かべることです。そして、このような日にはあまり運動をしないで、冷たいモノを取りましょう。そして、エアコンは身体に悪いと思いつまらず、28度以上の時はなるべくつけて、室内の温度を下げるようにしてください。そのほか、お風呂はぬるめでさっと入ること、汗をかいたら水分と塩分を補給するようしておくこと、スポーツドリンク、味噌汁、スープなどを日頃から積極的に飲んでおくことも、熱中症予防につながります。

- ・暑いけれどエアコンはつけない
- ・冷たいモノは身体に悪いと思う
- ・ノドが渇かないのは健康な証拠と思う
- ・ひとりで住んでいる
- ・汗をかくウォーキングは健康によいと思う
- ・あまり水分はとらない
- ・食欲がないのは暑いせいだからそのうち治る
- ・暑くて寝苦しいがそのうち寝られると思う

こんな人は
熱中症に
なりやすい



ふくお・よしひる 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で見える病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by 江口修平