



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せん。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

●著者プロフィール

福生 吉裕 (ふくお よしひろ)

一般財団法人博慈会 博慈会記念総合病院附属 老人病研究所所長

日本医科大学連携教授

『未病息災』(源草社) など著書多数

知らないうちに忍びよるステルス熱中症

熱中症と言えば、昔は炭鉱労働者などかく特殊な職業に従事する人に見られ、攣と意識障害が顕著な症状でした。ところが、とくに炎天下でスポーツを頑張る人になり、うになりました。そして、さらに怖いのが、に鈍感な高齢者に多く発症するタイプのステルス(隠密)のように忍んでくるので、かく熱中症ではなく、夜、寝ているうちに、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のでおきましょう。

熱中症を避ける対策

どきどき世代の対策としては、まず熱中症と意識しておくことが大事です。急げ、急に暑くなってなおかつ湿度が高い熱中症を思い浮かべることです。そして、このよ運動をしないで、冷たいモノを取りましょんは身体に悪いと思ひ込まず、28度以上の心がお風呂はぬるめでさっと入ること、汗をか熱中分を補給するようにしておくこと、スポーツアコ汁、スープなどを日頃から積極的に飲んでおくこと、症予防につながります。

こんな人は
熱中症に
なりやすい

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