

# 内科通信 No.10

## 節電は大事、でも熱中症対策も大事


蒸し暑い日が続いていますね。病院に「熱中症」の患者さんが来院されることが、急に多くなってきました。

東日本大震災、福島原子力発電所の問題を受けて、今年の夏は被災地を思いながら、私達も節電に努めなければなりませんね。

しかし過度の節電は熱中症などの危険性があるため、注意が必要です。

今回は「節電と熱中症」について、考えてみましょう。

「熱中症」は、「体温を維持する生理的な機能の失調症状から全身の臓器の機能不全にいたるまでの連続的な病態」であり、簡単にいえば、体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調のことです。

具体的には、手足やおなかの筋肉のけいれんやめまい感、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などの症状、悪化すると、意識障害、過呼吸、ショック症状などが、重なり合っ起こります。きわめて短時間で急速に重症となり死に至ることもあるので、これらの症



注意

状がみられたら要注意です。

熱中症対策としては水分や塩分の補給、涼しい場所への移動、首周りやわきの下を冷やすのも



いいですね。水分が飲めないなど様子がおかしいようなら、急いで病院へお越し下さい。体調管理をしながら無理のない節電を続けていきましょう。