

熱中症の予防

✦ 文 岩本耕太郎 text by Kotaro Iwamoto ✦

今年も熱中症のシーズンになってきました。

熱中症は気温や湿度が高い環境に体が適応できずに体温の調節がうまく出来なくなり、汗を沢山かいてしまい、体内の水分や塩分のバランスが崩れることが原因で起こります。その結果、めまいや倦怠感、吐き気、時には嘔吐を起こし、重症になると意識障害をもたらして死に至ることさえあります。

熱中症にならないためには空調を使用して温度や湿度をコントロールすると共に、水分や塩分の補給がとても重要になってきます。お年寄りが熱中症に陥りやすいのは温度や水分・塩分不足に対するセンサーが鈍くなっているためといわれています。水分の補給が大事なものは分かっていますが、一体どれくらいの量を補給すればいいのかが分かりません。

そこで今回は簡単な水分補給の目安をお話ししていきます。

人体はいろいろな老廃物を尿という形で排泄しています。体の水分が不足する、すなわち脱水になると、水分を保持するために尿量が減ります。一

方、老廃物は一定量産生されるので尿量が減った分、尿は濃縮されて濃くなります。通常、尿の色は麦茶を薄くしたような色ですが、脱水になると濃くなってきてほうじ茶のような色になります。

普段から尿の色を見る癖をつけて、濃くなってきたら脱水になっていると判断します。水分の補給はこの尿の色を見ながらいつもの色になるように目指してください。

熱中症の場合は不感蒸泄といって見えない形で汗をかいており、汗の中の塩分を失っています。ただの水を補給していると体内の塩分濃度が薄まってしまい、意識障害の原因にもなります。そこで補給するのは適度に塩分を含んだものをお勧めです。市販の経口補水液は塩分濃度が大体汗の半分程度です。

実は私も以前熱中症になったことがあります。そのときは昆布茶をすくく沢山飲み続けた覚えがあります。

同じ環境にいても汗のかき方は人それぞれなので、必要な水分量も人それ

ぞれです。普段から尿の色を見て、必要な水分の補給量の判断に役立ててください。



profile

帝国クリニック院長

1959年生まれ。幼少期をボストンで過ごす。

山形大学医学部卒。米国イリノイ州立大学で分子生物学を研究、1993年より現職。

サーフィンとクラシックカーをこよなく愛し、4世代7人家族。

著書に『患者さまが増える』（H&I出版）、『エグゼクティブが実践するたった一つの健康法』（中経出版）