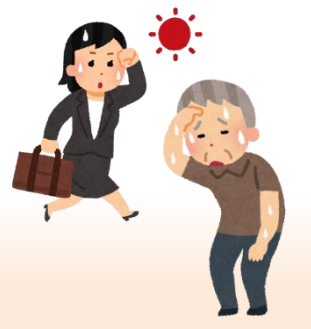


⑥ 健康サポート隊！ その51

これからの季節は特に要注意！

熱中症の基本を振り返ろう

外来診療部



あっという間に春も終わり、熊本の梅雨入りが発表されました。いよいよジメジメとした夏が始まると思うと少し気持ちが萎えるような気がします。これからの季節、特に多くなってくるのが熱中症。毎年ネットワークでも取り上げていますが、今回改めて熱中症の基本事項を振り返ってみたいと思います。「まだまだ大丈夫」という過信はせず、事前にしっかり対策をしておきましょう。

なぜ熱中症が起きるのか？

熱中症の原因は人間の体温を調節する機能の異常にあります。猛暑の時や激しい運動が続いた時、また体調が十分整っていない場合、熱の生産と放出のバランスが崩れ、熱中症が起きやすくなります。

熱中症では、血液の流れを平常に戻し、体温を下げるのが大切です。そのために塩分と糖分を含んだ経口補水液で水分補給を行い、体を冷やすのが大切です。



平常時



熱を身体の外に逃がすことで（放熱）体温は36～37℃に保たれている。

熱中症

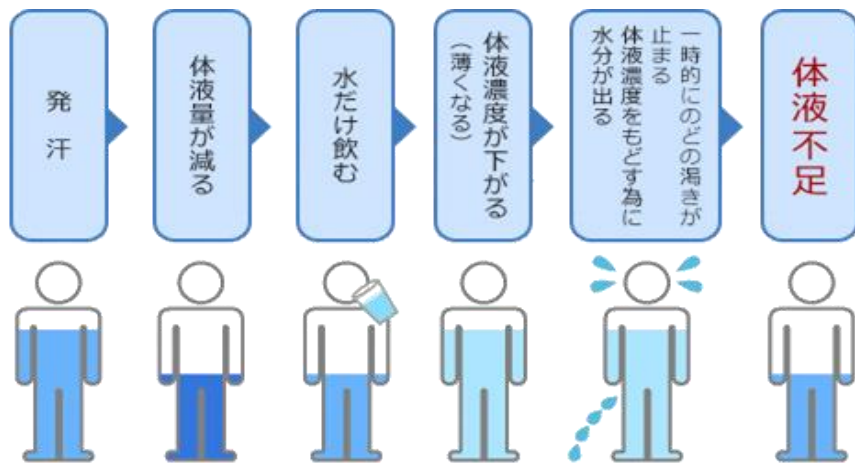


血液の流れや、汗の調節ができず、体内の熱をうまく外に逃がせないため、不調をきたす。

熱中症時の水分補給、なぜ「水」だけではダメなのか？

熱中症の方に話を聞くと、よく「水はちゃんと飲んでます」という返事が返ってきます。しかし、熱中症の時に水だけ飲んでも水分は体の中に吸収されません。体液を薄めないようにしようと、水だけでは吸収ができなくなっているのです。水だけ飲んでいると、かえって体内の電解質バランスを崩して、体調不良を引き起こしてしまうことがあります。

脱水時は、水分とともに適量の塩分を摂ることが重要です！

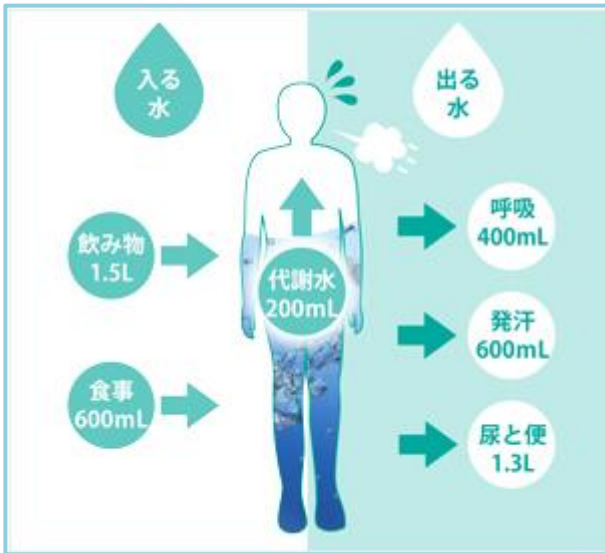


大量の汗をかくと水分と一緒にナトリウム（塩）も失われるため、塩分を含んだ経口補水液が効果的。また、糖分は水分の吸収をスムーズにする働きがあるため一緒にとる方が良い。

質問) 塩分摂取は普段の食事の味を濃くする事で補給していいの？

答え) NO！水・塩分・糖を正しいバランスで同時にとることが大切。

1日にどれくらいの水分を摂るとよい？



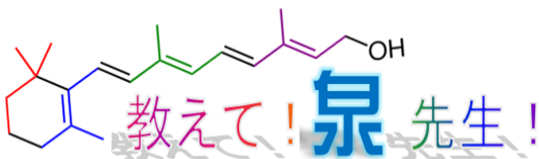
人は一日に約 2L の水分を失います。一日の食事で約 600ml の水分が摂れますが、残りの 1.5L の水分摂取を心がける必要があります。

暑くなるこの時期、何か頭がスッキリしない、体がだるいなどの症状がある場合、もしかすると脱水かもしれません。脱水症状を防ぐことで体温調節機能が正常に働き、熱中症対策につながります。意識してこまめに水分補給をおこないましょう。



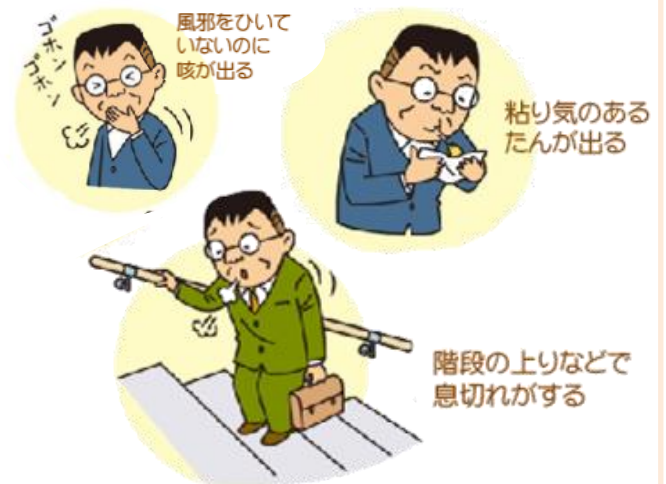
子供や高齢者は特に注意が必要です。また、屋外にいるわけではなくても、運動していなくても熱中症になることがあります。5ページには室内で心掛けることについても記載がありますので、合わせて確認しておきましょう。熱中症について詳しく知りたい方は、お気軽に看護師にお尋ねください。

(外来診療部 有江)



COPD (慢性閉塞性肺疾患) の治療薬

先月号に引き続きタバコが原因の病気 COPD (慢性閉塞性肺疾患) の治療薬について紹介します。COPD は、タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道(気管支)や酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じる病気で、体を動かしたときの息切れ、慢性的な咳や痰などの症状が現れます。初期症状では発見しにくいことから、気付いた時には重症化しているケースが多くあります。落語家の桂歌丸さんが有名です。



治療では、まず禁煙です。薬物治療は、狭くなった気管支の内腔を広げて、空気の通りをよくする気管支拡張薬(抗コリン薬とβ2 刺激薬)の吸入剤が主に使われます。製品により使用方法が違いますのでご注意ください。また、吸入ステロイド薬、去痰薬(痰が多い時)や抗菌剤(細菌感染による増悪時)なども使用される場合があります。

薬物療法に加え、呼吸リハビリテーション(呼吸理学療法、運動療法、食事療法)なども行われます。他にもワクチン接種(急性増悪を防ぎます)、在宅酸素療法(酸素を吸入して呼吸を助けます)があります。

40 歳以上の喫煙者で、息切れがあり、咳・痰が続く方は、ご相談ください。

(2010 年ディスカバリー-COPD 研究会ポスター)

以上、不明な点がありましたらご相談ください。