

■ 節電型熱中症にご注意！

東日本大震災以後、節電の意識が強くなったのは良いのですが、行き過ぎた節電は逆に命の危険を引き起こすことにもなります。節電のため、エアコンも扇風機もつけていないと、高温、多湿、無風の状態になり、体表面からの汗の蒸散が低下するため体温が上昇し、さらに大量の汗をかいて脱水状態となり熱中症となります。

症状は【軽症】筋肉痙攣、筋肉痛【中等症】脱力感、頭痛、めまい、吐き気【重症】意識障害、異常行動、歩行困難。

応急処置は、①冷えたスポーツドリンク。②涼しい所で、頭を低く。③首、ワキ、股を冷やす。④全身に霧を吹き冷やす。⑤だめなら救急車。肥満で汗かき、高齢者、幼児が危険。

予防は、薄着、こまめな水分補給、早目の除湿、28℃以上で短時間冷房、扇風機との併用、うちわの使用がこの夏求められます。

平成23年6月分原稿

はらクリニック院長 原 徹