

熱中症

消化器外科部長 佐藤 茂範

今年は一段と暑い夏になりそうです。熱中症にまつわる話をしましょう。

体温調節:ヒトは体温を脳の視床下部というところで調節し、35～37.5度に維持して生きているいわゆる恒温動物です。感染症などに罹ると免疫細胞から放出されるインターフェロンなどから発熱物質がつくられ、これが視床下部を刺激して体温は上昇、つまり発熱します。一般に化学反応は温度上昇によって加速されますが、免疫細胞の病原微生物にたいする攻撃力を増強するために体は温度を上げます。つまり発熱は防御反応を高めるためにおこるということです。しかし体温が40.5度以上になると、脳の体温調節機能が失われ危険な状態になります。

熱中症:物事に熱中する症状ではありません。高温環境下でおこる異常症状のことを言い、日射病や熱射病がこれに含まれます。

症例:新宿のアパートで63歳男性(独身)はある初夏、いつもどおり簡単なツマミを肴に缶ビールを数本飲み、天気予報が雨のためいつもは開けておく窓を閉めて寝た。暑さはさほど感じなかったが夜中に汗をびっしょりかき、

翌朝起きると激しい吐き気に襲われたため病院を受診したところ熱中症と診断された。不健康な生活を送っていると思われる、中年過ぎの男性がアルコール摂取後、蒸し暑い密室で就寝したという、熱中症を引き起こす条件があますところなく揃っていた例といえましょう。

症状:めまい、立ちくらみ、気分不良、手足のしびれなどが最初に出現する症状です。この段階でただちに涼しいところに横にして足を高く、首筋、脇の下などを冷やしゆっくり休ませる。経口補水液(注)があればこれをゆっくりと飲ませる。こういう処置をとればこれでまず危険は回避でき、体は回復します。(注:経口補水液:水1Lに塩3g、砂糖20~40g を溶解したもの。レモン汁や氷で冷やすと飲みやすくなる。)

前の状態のまま放置(我慢)すると頭痛、嘔気、嘔吐などが新たに出現し、体がだるく力が入らないといった症状がでます。この段階ではただちに救急車を呼び病院で治療を受けなければなりません。

さらに上の段階になると、返答が出来ない、まっすぐ歩けない、体が熱いなどの症状が出てきます。ここまでくると重症で、この段階で病院に行き治療を受けても、記憶力の低下などの神経障害や肝臓腎臓の機能不全といった後遺症に悩むことにもなりかねません。

予防:エアコンの常備されている今日では夏場に食欲が低下するといった、いわゆる夏バテの症状はあまりみなくなりましたが、昔のひとたちに

とって熱い夏をいかに乗り切るかというのは切実な問題でありました。いかに食欲を落とさないで無病息災な生活を送るかということです。

熱中症(夏バテ)を予防するのに必要な食べ物は、デンプンと塩分と水分です。土用の丑の日にウナギを食べようというのがありますが、ウナギに含まれるのはビタミンBであって防止効果は期待出来ません。重要なのは鰻重の下にあるご飯(デンプン)の方なのです。旨いウナギでご飯をたくさん食べようというわけです。カレーライスや寿司、冷麦、そうめん、冷や汁、トロロ汁などは食欲の落ちる夏場にデンプンを十分摂取するための工夫でしょう。

最後に、甘酒についてちょっとふれておきましょう。甘酒は飲む点滴といわれるほどデンプンを多く含む飲み物です。昔は街道筋に茶屋と呼ばれる休憩所があったのですが甘酒も出す、甘酒茶屋というのもありました。塩を舐めつつ甘酒を飲み旅の疲れを効果的に癒したのでしょう。甘酒には、米と米麴でつくられる(関東圏が主)ものと、酒粕を原料に砂糖を混ぜてつくる(関西圏が主)2種類がありますが、米と米麴製のものが効果的です。選択に注意しましょう。夏場のスポーツには甘酒と塩を携帯するのもいいと思います。

さらに注意したいのは、普段から飲み物でカロリーをとる習慣はやめたほうがいいということです。水物ばかりでカロリーをとっているとデンプンが食べられなくなり、エネルギーが蓄えられなくなってしまうです。

サキホコレを沢山食べて夏を乗り切りましょう！



受 付 時 間	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
曜 日 診療科	月	火	水	木	金
内科 受付11時まで 〔 予 約 制 〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 7/4, 7/18 〕	休診
内科（循環器） 〔 予 約 制 〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 7/11, 7/25 〕	休診
内科（呼吸器） 〔 予 約 制 〕	診療応援医師13:30 ~ 〔 7/8, 7/22 〕	弘前大学 午前 〔 禁煙外来 〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔 予 約 制 〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔 内視鏡検査 〕 〔 予 約 制 〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
外 科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 7/5, 7/19 〕
皮 膚 科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時~13時30分〕 阿部 杉村 佐藤〔11時~〕 木戸〔9時~11時〕	奥山 阿部 杉村	木戸 千葉 〔11時~12時30分〕 加茂	関 佐藤 東條	奥山 木戸 関〔9時~10時〕 加茂 佐藤〔10時~〕
ス ポ ー ツ 外 来	休診	休診	休診	関 〔15時~16時〕	関 〔14時~16時〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔 予 約 制 〕	休診	休診	休診	休診	阿部 〔7/12, 7/26 11時~12時〕
脳 神 経 内 科 〔 予 約 制 〕 受付 13時~15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 7/4 〕	診療応援医師 〔 7/12, 7/26 〕
脳 神 経 外 科 〔 予 約 制 〕	神里	休診	休診	休診	秋田大学14:00-16:00 〔 7/12, 7/26 〕
泌 尿 器 科 受付 8:15~10:30	休診	休診	診療応援医師 〔受付 8:15-10:30〕	休診	診療応援医師 〔 受付 8:15-10:30 〕
耳 鼻 咽 喉 科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔 予 約 制 〕	奥山〔10時~〕 秋田大学〔13時~〕	千葉 〔10時~〕	千葉 〔10時~〕	千葉 〔10時~〕	関 〔10時~〕
歯 科 口 腔 外 科 〔 予 約 制 〕	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

※ 眼科外来は当院の都合でR6.4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日はR6.4月から休診となっています。

～秋田労災病院の理念～

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30

TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137

ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部