

油断大敵 今年の熱中症

『熱中症』は個人の対応で防げる！

河北新報 令和2年5月29日 「社説」より一部転載

今年も熱中症が懸念されるシーズンを迎えた。適度な水分補給や体調管理など基本的な予防対策は変わらないが、今夏は、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、より慎重な対応が求められる。

「このまま熱中症シーズンを迎えたら、日本の医療現場は崩壊します」。医師らの任意団体、「教えて、かくれ脱水」委員会は今月、こうした緊急提言を発表し、予防の徹底を呼び掛けた。

緊急事態宣言などに伴う外出自粛のため、運動するということが減っており、暑さに対して身体が慣れる「暑熱順化」ができていない人が多い。運動



不足で筋肉量が減っていれば、筋肉に保持する水分量が減ることで、脱水になりやすい。

マスクの着用も影響する。口内の湿度が上がり、脱水に気づきにくくなる。高齢者は特に感じにくいという。

脱水症状は免疫機能を低下させるため、感染症のリスクも高めてしまう。倦怠感、発熱、頭痛などといった熱中症の症状は、新型コロナウイルスとも重なっている。

緊急事態宣言が解除され、暑さが本格化する中で、外出や運動の機会は増える。厚生労働省と環境省は今月、「新しい生活様式」での熱中症予防行動のポイントを発表し、室内で冷房を使用しながらの換気や、高温・高湿化で人との距離を置きながらマスクを外すことなどを呼び掛けた。

少なくとも熱中症は、個人の対応で防げる。例年以上となるリスクを認識し、感染症対策との両立を心がけ、自信を守り、医療機関の負担を増やさないようにしたい。



