



## 熱中症について

医師 永嶋有希子



梅雨が終わり、また蒸し暑い季節がやってきました。近年は、夏になると**熱中症**という言葉をよく耳にします。今月号では、熱中症についてお話しします。

すでに、水分をたくさん摂ったり、外出を控えたりして予防対策している方も外来でお見かけします。熱中症とは、からだの水分や塩分のバランスが崩れ、体温を調節することができなくなり熱がかからだの中にたまつた状態です。めまい、立ちくらみや顔のほてりなどの症状がでたら、熱中症の初期のサインです。筋肉のこむら返りができる人もいます。この時点でさらに悪くならないようにこのようなサインを知っておくことは大切です。ひどくなると、頭痛、吐き気、嘔吐、だるさがでてきます。重症になると、呼びかけや刺激への反応がおかしくなったり、歩けなくなったり、痙攣を起こしたりします。



では、熱中症はどうしておこるのでしょうか？熱中症を引き起こす条件には、「からだ」、「環境」、「行動」の3つがあります。

「からだ」に影響する要因として、ご高齢の方や乳幼児、糖尿病や精神疾患といった持病、低栄養状態、下痢や夏風邪などでの脱水状態、二日酔いや寝不足といった体調不良などがあげられます。

「環境」に大きく影響するのが、今問題となっている地球温暖化です。1日の最高気温が30度を超える暑い日（真夏日）が続くような熱波の発生によって熱中症にかかる方が増加します。ニュースで、熱中症による救急車搬送がちらほら見られます。熱中症を起こしやすい環境としては、気温が高い、湿度が高い、風が弱い、閉め切った屋内、エアコンのない部屋、急に暑くなったとき、などがあります。「私は外で運動したりしないから大丈夫」と思っている方は少なくないかもしれません。でも実は、熱中症の発生が多いのは室内にいる時なのです。冷房を使うのをためらわず、室温は28度を目標にし、除湿機能もうまく使いましょう。



最後に熱中症をおこしやすい「行動」として、激しい運動、長時間の屋外作業、水分がこまめに補給できない状況があります。

熱中症は程度がひどいと死に至ることがありますが、予防できる病気です。ですので「予防すること」が大切です。上にあげたような「環境」、「からだ」や「行動」をできる限り避けることです。無理をせず徐々にからだを暑さに慣らしていきましょう。また体調のわるいときは特に注意しましょう。

# 時間があつという間に過ぎる…

看護師 宮井 由里子

外来で「昔にくらべて、最近1週間・1ヶ月・1年が早くて早くて…」と、よくお話をさせてもらっています。確かに子どもの頃は、1週間とか1日も長く感じていましたね。これは、実際に時間が早くなっているのではなく、大人になると早く感じるようになるからです。つまり、体感時間が早くなるということですね。なぜかを調べてみました。



## ①ジャナーの法則

フランスの哲学者、ポール・ジャナーが発案し、甥の心理学者、ピエール・ジャナーの著書において紹介された法則です。主観的(自分だけでそう思うこと)記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く評価されるという現象を心理学的に説明しました。簡単に言うと、生涯のある時期における時間の心理的長さは、若い時ほど長く、年をとってくるにつれて短く感じます。例えば、50歳の人間にとて1年の長さは人生の50分の1です。5歳の人間にとて1年は人生の5分の1にあたるということです。さらに、ジャナーの法則によると、体感的には20歳で人は人生の半分を終えているようです。20歳から80歳くらいまでの長い年月は、0歳から20歳までの体感時間と同じことになります。



## ②新鮮みがなくなるから

子どもの頃はまだ知らないことが多く、毎日のように新しい経験や発見があるでしょう。しかし、大人になれば知り尽くしてしまうものが多く、そのような新しいものに出会えるチャンスは少なくなります。



## ③同じことを繰り返すことが多くなるから

大人になると新鮮みがなくなるだけでなく同じことを繰り返す頻度も多くなります。仕事に行っては返りの繰り返しが続くでしょう。毎日新しいものに触れることが出来る人など少ないです。人は慣れてしまうことで、時間を早く感じるようになります。

なるほど…

## ～お知らせ～

### 医師の不在について

- ・7月13(木)～18日(火) 中村先生
- ・8月18日(金) 永嶋先生

### お盆休みのお知らせ

- ・8月14日(月)～16日(水)

ご迷惑をお掛けしますが予めご了解お願い致します。

### 保険証について

福祉医療受給券の有効期限が7月末までとなっております。

継続して新しい受給券を取得された方は、受診時に窓口にて御提示下さい。なお福祉医療受給券が回収になった方も、その旨お知らせ下さい。

並びに、後期高齢者医療被保険者証、前期高齢者の負担割合証の有効期限が7月末までとなっております。受診時は新しい保険証を御提示下さい。

### クレジットカードについて

窓口でのお支払時にクレジットカードのご利用が可能となりました。ご利用の方は、会計時にお申し出ください。

