



# 病院だより 8月号



士幌町国民健康保険病院  
院長 藤原 大輔

## 今年の夏は「地球沸騰」！？

### ～熱中症にご注意を～

暑い日が続いていますね。最近では「地球温暖化」ではなく、「地球沸騰の時代」とも言われています（2023年7月、グテーレス国連事務総長）。実際、熱中症による救急搬送は7月が最も多く、全国で4万3千件以上にのぼります。8月も3万2千件と多く、まだまだ油断できません。

#### ■「脱水症」と「熱中症」は違います！

熱中症とは、体の深部体温（内臓の温度）が異常に高くなり、体温調節ができなくなる状態のことをいいます。よく「脱水症」と混同されますが、脱水症は水分不足のことで、水分を取っていても深部体温が高ければ熱中症になりうるのです。

深部体温が41.5℃を超えると、体内のたんぱく質が変性し始めると言われています\*1（例えるなら「生卵がゆで卵になる」状態）。一度変性した細胞は元に戻りません。そのため、体温が上がりすぎる前に冷却を始めることがとても大切です。

#### ■ 測るべきは「深部体温」

わきの下の体温では正確に深部体温を測ることはできません。深部体温は本来、直腸に体温計を挿入して測るものですが、家庭や職場で行うのは現実的ではありません。そのため、「おかしいな」と思ったら迷わず病院を受診することが大切です。

#### ■ 効果的な冷やし方は「手～腕」を氷水に

近年では、手から腕を氷水に浸す方法が推奨されています\*2。冷却できる面積が広く、効率よく体を冷やすことができるためです。外で活動する際は、大型のクーラーボックスに氷水を用意し、定期的に手から腕を冷やすことをおすすめします。重症の場合は全身を氷水に入れる方法もありますが、その際は溺れないように周囲の見守りが必要です\*3。

#### ■ 職場での対策も忘れずに

屋外で作業される方には、以下の対策が推奨されています。

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| ・空調服の使用         | ・WBGT 値（暑さ指数）による作業管理 |
| ・横になって休める休憩所の設置 | ・スポットクーラーの活用         |

また、意外なリスクとして、「新しい職場に異動して間もない方」や「長期休み明けの方」も熱中症になりやすいと言われています。暑さにまだ体が慣れていないためです。監督する立場の方は、ぜひご注意ください\*4。

#### ■ 当院では「冷たい点滴」を用意しています

熱中症は重症になると命に関わることもあります。早期に対応をすれば後遺症なく回復することができます。当院では4℃に冷やした点滴を準備しています。具合が悪い時は早めに来院ください。

##### 【参考文献】

- \*1 救急診療指針 第5版
- \*2 競技者のための暑熱対策ガイドブック
- \*3 国士舘大学 YouTube「労作性熱中症」
- \*4 厚生労働省 YouTube「職場における熱中症予防 e-learning 動画」



◀ 国民健康保険病院ホームページ（休診情報等はこちらにも掲載しています）  
お電話でのお問い合わせは ☎5-2106 まで