



熱中症について



救急科 医師

いち 谷 真一
しん い ち

近年、温暖化の影響もあり、毎年経験したことのない暑さが日本を襲っています。今年も猛暑となる可能性が高いため、事前に熱中症対策を考えておくことが大切です。

予防法としては、①暑さを避け、②こまめな水分補給を行うことが有効です。暑さを避けるには、行動の工夫（日陰を選んで歩く）、住まいの工夫（冷房の使用）、衣服の工夫（クールビズ）があります。水分補給は1日1・2リットルが目安で、のどが渇く前に飲むことが大切です。なお、飲酒は尿量が増え、脱水を進行させて逆効果となるため、ほどほどにとどめてください。

熱中症の初期症状は、「立ちくらみ」「気持ちが悪い」「筋肉痛」など、風邪や疲れでみられる症状と似ています。しかし、放っておくと「けいれん」や「意識障害」などの重篤な症状を引き起こすこともあるため、

初期対応が重要になります。屋内外に関わらず、暑い環境での体調不良は、全て熱中症の可能性があるため注意が必要です。

熱中症が疑われる場合は、まず涼しい場所へ移動し、安静にして水分を補給してください。特に、大量に汗をかいた後は、水分だけでなく塩分も不足するため、水分補給には水やお茶よりも塩分が入っているスポーツドリンクなどが適しています。また、腋や足の付け根などを保冷剤などで冷やして体温を下げることも重要です。体調不良が改善しない場合は、我慢をせず医療機関を受診してください。意識がはっきりせず、水分も取れないような状態のときは、すぐに救急車を呼んでください。

しっかりと熱中症予防を行い、この夏を乗り越え、来年のオリンピックを盛り上げましょう。

vol.80

私が誇りに思う人権感覚

ふれあい交流センター センター長 藤田圭二

2017年6月28日の静岡新聞に、こんな記事が載っていました。

【ジュビロ磐田のMF、ムサエフ選手
の落とした財布が6月27日に、磐田警察署を通して、3日ぶりに本人の手元に戻った。中身は全部無事。同選手は、「日本は、なんて安全な国なんだろう。ぜひお礼がしたい」と、匿名で同署に届けた拾い主を捜している。】

財布を拾った方は、この財布を交番に届けたのですが、お巡りさんが留守だったので、拾った場所と拾った時間をメモして交番に置いていたそうです。拾った物を届けるという行為は、当たり前のことであると思われませんが、世界的に見ると、なかなか少ないことであり、貴重なことでもあります。私自身のことですが、大学生の頃、公衆電話ボックスに財布を忘れたことがあります。

中には、いくらかの現金と運転免許証が入っていました。今では公衆電話機を探すのは一苦労ですが、当時はあちこちに公衆電話があり、電話ボックスも乱立していました。その時は、下宿に帰ってすぐに置き忘れたことに気づき、急いでその電話ボックスに戻ったのですが、もうそこにはありませんでした。お金も入っていないし、盗られてしまったらどうしようがっかりしました。お金は仕方ないとしても、運転免許証も無くなっているの、翌日、紛失届と再発行の手続きをするために近くの警察署を訪れました。すると、その警察署に置き忘れた運転免許証と財布が届けられていました。もちろん財布の中身も元のままでした。その時の感動をいまだに鮮明に覚えています。

クスに戻ったのですが、もうそこにはありませんでした。お金も入っていないし、盗られてしまったらどうしようがっかりしました。お金は仕方ないとしても、運転免許証も無くなっているの、翌日、紛失届と再発行の手続きをするために近くの警察署を訪れました。すると、その警察署に置き忘れた運転免許証と財布が届けられていました。もちろん財布の中身も元のままでした。その時の感動をいまだに鮮明に覚えています。

拾得物をしっかり届けるという行為は、人権感覚が高いという証拠です。私とムサエフ選手の場合も、拾った方が「これを落としたり忘れたりした人は、さぞ困っているだろう。何とかその人のためになつてあげよう」と思ったのではないのでしょうか。

人の痛みや苦しみを、自分事とすることから人権感覚は育ち、磨かれていきます。私たちは、こうした人権感覚の成熟した素晴らしい国・日本に暮らしています。私たちの人権は、こうした安心で安全な社会において守られています。これからも、ぜひ継承して行ってほしいと願っています。

