

# Dr.わーだ一の養生記

vol.20

「熱中症の予防と対策」

こころ  
心血医院

院長 和田 豊郁



体温を37℃にキープするには放熱が極めて大事で、できないと新陳代謝が停止し生きていられなくなります。放熱装置は頭部～前胸部や四肢。脱水状態になると四肢に血液が行かなくなり放熱できなくなります。こどもはのどが渴きますが大人は感じにくくマスクをしていたら全く分かりません。一度に3口以上飲むとからだ乾いていたら満たされるまで飲みます。1～2口ではそのようなことは起こりません。汗には取り過ぎた塩分が出て行きます。炎天下で競技スポーツでもしない限り食事の塩分で十分。急速にからだを冷やすには頭部を氷水で洗う、胃袋に氷水を入れるの他、ふとももを冷やすのも効果的。冷たいペットボトルや缶入り飲料をふとももにはさんだり保冷剤でふとももを前後から冷やしたり、ズボンのポケットに保冷剤を入れたりすると効果的です。

## ■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00、〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祭・盆・年末年始