

# Dr.わーだーの養生記

vol.40

## 「脱水症と熱中症」

こちいいん                      わだ とよふみ  
心血医院    院長 和田 豊郁



多くの動物は毛皮をまとい保温重視。人類は毛が薄く大量に汗をかき放熱重視の体温調節です。犬は口から熱を吐くしかありませんが人類は口から熱が捨てられなくても汗が出る限り気化熱で体温を下げられます。こどもはのどが乾いたとすぐ言いますが大人がのどが渇くのは塩分を摂り過ぎたときくらい。ビアガーデンで乾杯と同時にクイツと飲んでしまった人も口渇はなかったはず。こまめな水分補給とは飲んでみないと脱水状態が分からないからなのです。熱中症はからだか熱を捨てられない状態。胃腸を動かすにも熱が出ますので冷たい素麺しか食べられなくなります。このような軽症では冷水を飲むこと。頭や顔を冷やすのはもちろん、盲点は血流が多いふとももを冷やすこと。ひざ掛けやコタツの逆をやるわけです。不気味に冷たい手足は熱を四肢に送れない重度の脱水状態。医療が必要な重症かも。汗の塩分は食事で過剰摂取したものです。補充が必要なのは大量の汗をかく炎天下の重労働やスポーツに限られます。

### ■ 心血医院(こちいいん)

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:日祝・盆・年末年始