



## 第111回 暑くなりかけがあぶない熱中症

### ▼草刈りにこだわって

鳥取市の実家は母が亡くなって以来、空き家のままである。いまの時期は、雨と太陽のおかげで雑草が伸び放題。数週間ぶりに実家をのぞいてみると、庭や畑がカラスノエンドウやスギナに埋めつくされている。やれやれと思いつつ、作業着に着替え、草刈り機のエンジンをかける。雑草も丈が伸びすぎれば、草刈機にからみついてなかなか刈り取りづらい。こまめな除草がコツとはわかっているのだが、週末になかなか時間がとれない。だから、なるべくいちどに草刈りを終わらせようと頑張ってしまう。一昨年の7月初旬、炎天下で畑と庭の草刈りを一気にやろうとしていた時だった。途中でお茶を飲んでいただけなのに、妙に身体がだるい、汗がふきでるようで、気分が悪くなってきた。あと少しなので、最後までやり切ってしまうと草刈りを続けていたら、頭がふらついてきた。「これはヤバイ」と感じ、すぐに冷房の効いた室内に戻り服を脱いで身体を冷やした。こういう状況が熱中症であり、とても危険なのだ。

### ▼熱中症のサインはさまざま

熱中症は暑熱障害による症状の総称だが、要するに外部の熱に自分の身体がうまく適応できない状態である。重症度により、1度、2度(熱疲労)、3度(熱射病)まである。1度は、めまい、筋肉痛、大量の発汗、2度は頭痛・気分不良、吐き気・倦怠感、3度では意識障害、けいれん、となる。熱中症は8月の暑い盛りにおこると思いがちだが、じつは6月下旬～7月初旬に発生しやすい。年代では高齢者が多く、発生場所は住居内が多いことも意外である。急に気温が高くなる時期で湿度が高く、身体が暑さに慣れていないタイミングが危ないのである。じつは、令和4年度の人口当たりの熱中症の発生率を調べると、鳥取県が全国で1位であった。沖縄や九州各県よりも、鳥取県は熱中症が多いのである。熱中症を疑ったら、すぐに日陰や風通しのよいところに避難して、体温を下げる必要がある。3度の意識障害までいけば救急車となる。熱中症は命にかかわる、とても危険な状態なのである。

### ▼熱中症にならないために

熱中症の予防には、いつ、どんな状況で起こりやすいかを理解し、対処法を学んでおく必要がある。高齢者は自宅の部屋にいるだけで熱中症になる危険がある。とくに7月初旬は要注意である。部屋の風通しをよくする、エアコンの除湿モードで湿度と室温を下げておく、水分と少しの塩分をとるように努める。しっかり休息を取り、3食をきちんと食べることが大事である。高齢者は高血圧や心臓病などで降圧薬や利尿薬(尿量を増やす薬)を飲んでいることもあり、脱水になりやすく熱中症になりやすい。私は草刈りのとき熱中症になり痛い目にあつた。だから、その後は「無理をしないこと」「一気に片付けようとしないこと」に決めた。近所の人は庭の管理ができてないと思うかもしれない。でも、草刈りで命を落とすなんて本末転倒である。雑草もほどほどに残しておいてやればいい、今はそんなふう考えている。



鳥取大学医学部  
地域医療学講座  
教授

谷口 晋一  
(たにぐち しんいち)