

## 6月といえば、暑さはこれからが本番、 という助走の段階のはずが、すでに夏真っ盛り？

梅雨を前にして暑い日が続いています。すでに夏バテ、という人もいるかも知れません。

今から4年前のちょうど今頃、5月中旬から6月上旬にかけて、赤痢が野宿を余儀なくされている仲間の中で流行ったことがあります。それ以後、赤痢の話は聞いていませんが、今の高温に多湿の条件が重なると、再び流行らないともかぎりません。

典型的な(細菌性)赤痢は、48時間前後の潜伏期間後発症し、発熱と一日数十回のおよぶ粘血性下痢をおこします。多くは、しぶり腹とよばれる腹痛をとまいません。

赤痢菌がお腹の中に入らなければ赤痢にかかることはないわけですから、水道でよく手を洗うことにより、防ぐことができます。

センターのトイレなど人の出入りが激しい場所では、トイレのノブや蛇口の開栓コックなども赤痢菌に汚染している可能性がありますから、注意が必要です。

### 熱中症に気を付けよう

熱中症とは体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調です。

軽症から重症まで、三段階に分けられているようです。

#### 軽症度～手足や腹筋などに痛みをともなったケイレン(腹痛がみられることもある)

・多量の発汗の中、水(塩分などの電解質が入っていない)のみを補給した場合に、<sup>お</sup>起こりやすいとされている。

#### 失神～(数秒間程度のもの)

・失神の他に脈拍が早く弱い状態になる、呼吸回数の増加、顔色が悪くなる、唇がしびれる、めまい、などがみられることがある。

・運動をやめた直後に起こることが多いとされている。

・長時間、あつい中での活動のため、末梢血管が広がり、相対的に全身への血液量が減少を起こすことによる。

中等度～めまい感、疲労感、虚脱感、頭重感(頭痛)、失神、吐き気、嘔吐などの幾つかの症状が重なり合っ  
て起こる。

- ・血圧の低下、頻脈(脈の速い状態)、皮膚の蒼白、多量の発汗などのショック症状がみられる。
- ・脱水と塩分などの電解質が失われて、末梢の循環が悪くなり、極度の脱力状態となる。
- ・放置あるいは誤った判断をおこなえば重症化し、重傷度へ移行する危険性がある。

**重傷度～意識障害、おかしな言動や行動、過呼吸、ショック症状などが、中等度の症状に重なり合っている。**

- ・自己温度調整機能の破綻による中枢神経系を含めた全身の多臓器障害。
- ・重篤で、体内の血液が凝固し、脳、肺、肝臓、腎臓などの全身の臓器の障害を生じる多臓器不全となり、死亡にいたる危険性が高い。

## 熱中症の起こりやすい条件

前日までに比べ、急に気温が上がった場合 / 梅雨明けをしたばかりのとき / 気温は高くないが湿度が高いとき / 活動場所が、アスファルトなどの人口面で覆われているところや草が生えていない裸地、砂の上などの場合 / 休み明けなど。

熱中症にかかりやすい人は、体力の弱いもの / 高齢者 / 肥満の者 / 体調不良の者 / 暑さになれていない者 / 風邪など発熱している者 / 怪我や故障している者 / 熱中症になったことがある者、そして、意外なことに、性格的に、我慢強い、まじめ、引っ込み思案な者、だそうです。

次の病を抱えている人は、特に注意が必要です。心疾患(冠状動脈疾患など) / 高血圧 / アルコール中毒 / 糖尿病 / 発汗機能の低下者(抗パーキンソン剤・抗コリン剤・抗ヒスタミン剤などの薬物を服用している者 / 汗腺障害のある者 / 強皮症にかかっている者)

---

## 水分の補給は、水に糖分と少量の塩を加えて！

熱中症にかからない最良の方法は、よく食べ、よく寝て、涼しいところでプラプラしていることですが、そうはいかない。で、次善の策、ですが、とにかく体温を下げる努力をすることです。人の身体の高温対策は、基本的に水冷方式です。汗をかくことによって体温を下げる。

人体の2 / 3は水分だと言われており、常に補給する必要があります。特によく汗をかく場合はそうです。しかし、闇雲に水だけを飲んでも、お腹がダブツクばかりで、すぐには吸収されません。汗が塩辛いことから判るように、極少量の塩を加えた水が吸収されやすいようです。

塩分は水の量の0.1%～0.2%で充分と言うことです。ちなみに、10%が一割ですから本当に少量です。足などがコブラがえりをおこしているときでも、水の量の0.9%だそうです。

極少量でも塩の入った水は飲みにくいので、カロリー補給もかねて糖分(砂糖・ブドウ糖)を混ぜることもお勧め

です。この場合もあまり濃いと逆効果で、水の量の3～5%が適当だということです。

スポーツドリンクを、半分を目安に好みで薄めて飲む、あるいは、水を飲むときに食塩を少しなめる、というのが簡単なようです。

結論は、頑張りすぎないこと。バテタなと思ったら、遠慮することなく、涼しいところで休む。よろしく