

調査責任者の三宅准教授は、「室内は決して安全な場所でない」と肝に銘じ、湿度計付き温度計を置き、室温28度、湿度70%を超えたらエアコンを使ってほしい。患者のピークはお盆ごろまで。あと約1か月を乗り切って」、と訴えます。

クーラー嫌いの高齢者は少なくないのですが、エアコンの控えすぎにも注意が必要です。

熱中症の症状とは

体温が上昇しすぎると、体内の水分や塩分のバランスも失われます。それらによって、めまい・けいれん・吐き気・意識障害・頭痛など、さまざまな「熱中症」の症状が引き起こされることになります。

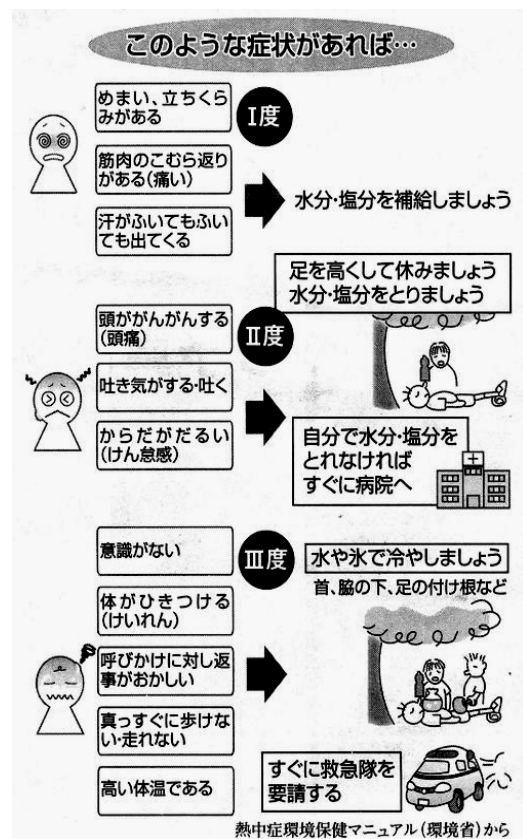
はっきりした自覚症状を感じることも少なく、「ちょっと調子が悪い」「気分がよくない」といった程度の状態を放置しているうちに、症状が深刻になるケースが多いのも、恐ろしいところです。「熱中症」はただひとつの症状ではなく、以下の「熱疲労」「熱けいれん」「熱失神」「熱射病(日射病)」の四つの症状を総称して「熱中症」と呼んでいます。このなかでもっとも恐いのが、「熱射病(日射病)」です。

「熱疲労」：水分不足による脱水症状と血圧の低下の急激な進行によって、頭痛やめまい、吐き気や脱力感などを生じる症状です。

「熱けいれん」：汗を大量にかいた後に水ばかり飲んで、塩分の補給をしなかった場合に起こりやすい症状です。塩分やミネラルを多く必要とするお腹やふくらはぎの筋肉が、場合によっては痛みを伴い、強くけいれんします。

「熱失神」：直射日光下の野外や高温多湿の室内などで、長時間活動していた場合に、末梢血管の拡張によって血圧が下がり、めまいを起こしたり失神したりします。

「熱射病(日射病)」：死亡率が高く、病院で緊急の手当てを要する症状です。体温調節をおこなう中枢機能そのものが麻痺してしまうため、体温が40度以上に上昇し、発汗もみられなくなり、また吐き気や頭痛・言動がおかしくなったり、意識を失ったりします。死にいたるケースがあるため、体温を下げるための応急措置をとりながら救急車を至急呼び、病院で治療を行う必要があります。

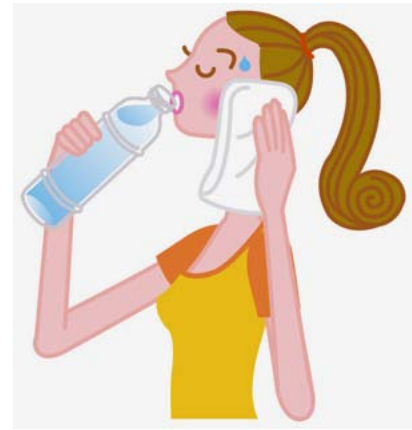


熱中症の予防対策と、水分補給のポイント

まずは「体調の管理」そして「体温調節機能を助けるための環境(場所・服装)を整え、水分補給を行う」ことが、基本となります。

「体調の管理」という点では、睡眠不足や過労、あるいは風邪などで体力がおちている時に、暑い外を歩き回ったり運動をしたりしないようにすることです。

「環境の調整と水分補給」という点では、まず発汗がしやすいように風通しのよい、吸湿性のある服を着たり、帽子や日傘を外出時に準備するようにします。外出時には、時おり涼しい木陰やクーラーのある室内で、休息をとるようにしましょう。



水分補給による予防については、「こまめな水分摂取」「塩分の補給が必要」という二点を、おぼえておきましょう。特に暑い日には、わずか一時間で1リットルの汗をかく場合がありますから、こまめな水分の補給は欠かせません。ただし、のどがカラカラに渴いてからでは、すでに脱水症状を起こしている可能性もあり、熱中症の予防という意味ではよくありません。

また冷えすぎた水をいつも一度に大量に飲んでしまうと、胃にも負担がかかります。ほどほどの冷たさの水を、数回にわけて飲むようにしましょう。

特に高齢者の方は歳をとるにつれて水をあまり飲まなくなり、トイレに立つ回数も減ってきますので、熱中症を予防するためにも、意識してこまめに水を飲むようにしたいものです。また、寝ている間に熱中症が起きるケースもあります。暑い夜には、寝る前にコップ1杯程度の水を飲んで補給しておきたいものです。

応急措置と病院での治療について

熱中症になってしまった場合、すでに体温の調節機能がなんらかの障害を受けているので「人命にかかわる緊急事態」という認識を、まずは持ちたいものです。

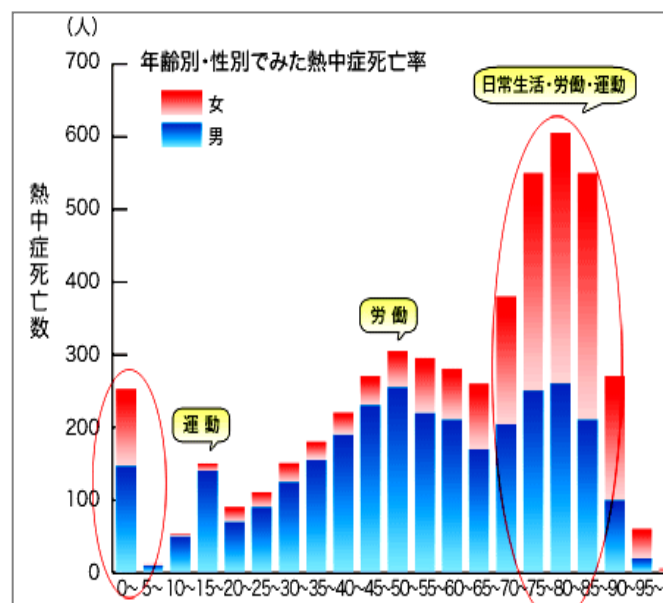
応急措置としては、「いかに早く体温を下げるか」ということが、まずポイントになります。暑い戸外からクーラーの効いた室内や涼しい木陰に避難し、同時に衣服を緩めて風通しを良くします。冷たいタオルなどを使って、体を拭いたり首周りや脇の下を冷やしたり、うちわなどであおぎながら、体を冷やすように努めます。

水分や塩分の補給も行うべきですが、すでに「熱射病（日射病）」で意識を失っているような場合は、水を飲ませては気道に流れ込んでしまうため、かえって危険です。また、もし吐いたりした場合は、気道をつまらせないよう、横向きに静かに寝かせるようにします。

本人が意識障害を起こし自分で水が飲めないような場合には、救急車が到着するまでは体を冷やす応急措置を続けながら、一刻も早く病院・医療機関に運ぶことが大切です。

また熱中症の症状から回復したつもりでも、体力が弱った状態のまま翌日からすぐに動き回ったり、周囲にあわせて無理をすると、再発のおそれもありますので、過信はつづむべきです。

熱中症が場合によっては「死に至る病」となることの恐ろしさを十分に認識し、その予防という観点からも適切な水分補給と日頃の体調管理に努めていきたいものですね。



記念日の食

記念日とは「何らかの物事や過去の出来事を記念する日」です。

公的なものと私的なものがあり、公的な記念日としては「行事」があり、私的な記念日の代表として誕生日や結婚記念日などがあります。ここでは、行事以外で、食べ物に関する記念日を取り上げていきます。

日付の数字の語呂合わせから設定されたものが多いのですが、旬や体調などの季節や、由来や発見などの誕生とも結びついたものも多くあります。記念日に設定された「食べ物」を日常生活に取り入れ、その食べ物をより身近に考えるキッカケにしていきましょう。

テーマ：和菓子の日（6月16日）

6月は半年の疲れを取り、やがて訪れる暑い夏を元気に乗り切るために、栄養価の高い小豆が登場する「和菓子の日」や、栄養吸収が高まる「麦とろの日」があります。

和菓子の日は、1979年（昭和54年）、全国和菓子協会が制定しました。

平安中期、仁明天皇が疫病祈願の折に16個の菓子や餅を神前に供えたことに由来します。

和菓子に多く使われる小豆は、古来よりその赤い色が悪魔祓いとして信じられ、

また疲労を回復し、利尿・利水効果に優れていることが知られています。

小豆の赤い色はポリフェノールのアントシアニンで、活性酸素を除去する働きに優れています。

体力がつき、体を温める作用を持つ

椿餅

椿餅は道明寺粉で作った生地で餡を包み、椿の葉2枚ではさんで作る餅で、柏餅や桜餅の元になった和菓子といわれています。ここでは椿の花に似せた椿餅を作しましょう。生地に使われる上新粉と白玉粉は、ともにでんぷん・たんぱく質が豊富に含まれ、胃腸を丈夫にする働きに優れています。食べ続けることで体力がつき、白玉粉は体を温める作用に優れています。

●材料（6個分）

上新粉 50g 白玉粉（あるいは餅粉） 50g

食紅（天然） 少々 小豆あん 90g

●作り方

- ① 小豆あんは6等分に丸める。
- ② 上新粉と白玉粉を合わせてよくふるい、2等分にする。
- ③ 2等分にした粉をそれぞれボウルに入れ、1つにはぬるま湯、もう一つには食紅で色つけたぬるま湯を加え、耳たぶくらいのやわらかさに練る。
- ④ ③をそれぞれ平たく整え、蒸気の立った蒸し器に入れ、強火で約20分蒸す。
- ⑤ 熱い内にそれぞれボウルに取り、水で濡らしたすりこ木でよくつき、粗熱が取れたら手でよく練る。
- ⑥ それぞれ3等分に分け、丸い形にして真中を窪ませ、そこに小豆あんをのせ、椿の花に形を整える。

