

熱中症

半数は室内で発生

湿度が高いときは要注意

「熱中症」というと、炎天下の屋外で集団的に発生する事例を思い浮かべるかもしれませんが、約半数は室内で起きています。

▼エアコン使用を

室内で起こった熱中症の死亡例を調べてみると、90%近くはエアコンが使用されていませんでした。ただ、室内の温度だけが問題とは限りません。室温が23度でも熱中症は起きています。室内の湿度が70%を超えると、熱中症の発

症が増加します。汗は皮膚から蒸発することで、続く発汗をスムーズにします。しかし、湿度が高いと汗が蒸発せずに皮膚に残り、発汗機能に悪影響を及ぼすのです。

室内には、見やすい場所に温度計と湿度計を備え、室温が28度、湿度が60%を超えるときは積極的にエアコンを使用しましょう。

人間の身体は、じっとしていても脳や内臓が活動し、骨や皮膚といった体のあらゆる

組織が生まれ変わっており、常に発熱しています。この熱を身体から逃して体温を一定に保つための機能が発汗です。発汗機能が働かず、身体の熱を下げる事ができなくなると、熱中症は起こります。

▼こまめに水分補給を

発汗がなされるには、汗の元となる水分が必要となりま



す。水分は喉が渴いたときに摂ると思いがちですが、喉が渴いたときはすでに身体の水は不足しています。また、高齢になると喉の渴きを感じにくくなってきます。

室内での熱中症を防ぐにはまず、定期的な水分補給を心がけることです。1時間にコップ1杯(約200ml)の水の補給が理想的です。ただし、コーヒーやお茶、アルコールといった利尿作用のある飲料は水分補給に適しません。

室内で起こる熱中症は寝室や浴室でも多く発生しています。就寝中の室温管理、入浴前後の水分補給にも気を付けましょう。

こころの健康

人前に出て話しをしたり、会議の中で話しをしたりする時に多くの人は緊張するものです。その際、「周囲の人は自分のことをどう思っているだろう、変な目で見ているのではないだろうか」などと考えてしまい、不安や緊張感が異常に強まり、声や手が震えたり、動悸や冷や汗が出たりすることがあります。これは、いわゆる「あがり症」ですが、精神科では「対人恐怖症」と

いう病気として扱われます。この病気では、話しをする状況に限らず、単に人前に出る、人混みの中に居るだけで周囲の人に対して強い不安・恐怖を抱いてしまいます。自分の周りの人の視線が気になることが多いのですが、逆に、「自分が変な目つきをしているから相手に不快感を与えている」と考えて緊張する場合もあります。多くの場合、親しい人たちや、全く知らない人たちの中ではそれほど緊張

対人恐怖症

することはありませぬ。多知っている程度の人たちの中で緊張・恐怖感が非常に強くなってしまう。青年期に発症することが多いのですが、学生で発症すると教室で周囲の視線が気になってしまい、教室の最後列の席でないと落ち着かない状態となり、不登校につながる可能性がります。若い人では自分の目つきが悪いと考えるばかりでなく、「自分から変な臭いが出て皆が嫌がっている」とまで考える場合があります。いずれにしても、この対人恐

怖は不登校や引きこもりの原因の一つになっている重大な病気です。治療法には緊張する場面を馴れていく行動療法がありますが、緊張・恐怖感を和らげることが出来る抗不安薬や抗うつ薬のSSRIを服用することによって、意外とスムーズに苦手な場面での辛さが軽くなり、楽に行動できるようになります。悩んでいらつしやる方は、ぜひ精神科に相談してください。

予約可能な診療時間 南東北医療クリニック

脳外科	月曜日	13:00~15:00
	木曜日	12:30~14:00
小児科	月~土曜日	9:00~11:00 14:00~16:00
	月・火・木・金曜日	9:00~10:30
泌尿器科	水・木曜日	13:00~15:00
皮膚科	土曜日	9:00~10:30

南東北眼科クリニック

眼科	月~土曜日	9:00~11:00
----	-------	------------

(総合南東北病院 精神神経センター長・渡邊義文)

ネットで初診予約
受け付けています

南東北医療クリニックと南東北眼科クリニックは、インターネットで初診予約を受け付けています。診療科は脳外科、眼科、小児科、内科、泌尿器科、皮膚科です。予約する場合は①総合南東北病院の初診予約専用ページから受診する診療科をクリック②診察日時を選び必要情報を入力③送信で完了です。

予約可能な診察時間は表の通りです。申し込み当日の予約はできません。電話での予約・問い合わせは、これまで通りフリーダイヤル0120・14・5420へ。