

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 32  
June.-July.2021



気をつけて！

脱水と熱中症



# 気をつけて！ 脱水と熱中症

夏がやってきました。これからの季節に気をつけたいのが脱水や熱中症。屋外に出るときはもちろん、室内でも起こることがあるので注意が必要です。今回は脱水と熱中症、そして外出時の対策についてお話ししましょう。

## 脱水とは

脱水とは体の水分が失われ、口の渇き、体のだるさ、めまい、ふらつきなどが起こることです。原因としては、大量に汗をかくことや、下痢や嘔吐などによって体内の水分が減少して起こるケースと、体調不良で飲食量が減ることや、高齢で喉の渇きに気がつきにくくなって水分摂取量が減ることによって起こるケースとがあります。

脱水になると、必要な栄養素や酸素を取り込めなくなったり、老廃物を排出できなくなったりします。また、脱水をそのままにしておくと体温が上昇し、意識の混濁や、ひどい場合は臓器不全を起こすこともあるので、注意が必要です。体温が上がっている場合は体を冷やし、医師の診察を受けてください。

## 気をつけたい「かくれ脱水」

「かくれ脱水」とは、はっきりとした自覚症状のない軽度の脱水で「前脱水」とも呼ばれます。食欲不振、ぼんやりする、昼でも眠いなど、夏バテのような症状が見られます。とくに血液量が少ない高齢者に起こりがちなので、日ごろから意識して水分を摂るようにすることが大切です。

かくれ脱水を放置しておく、やがて深刻な脱水症状を起こすこともあります。1日～2日続くようであれば、しっかり水分を補給して、不安があれば医師に相談しましょう。



## 大切なのは血液の量

脱水を起こすと体内の水分が減少するので、血液量も少なくなり、血流が悪くなります。しかし、脳や心臓、腎臓など、生命に関わるような大切な場所の血流を止めるわけにはいきません。

そこで、それらに血流を確保するために、消化器などの血流が悪くなります。そのため、食欲不振や便秘や下痢といった消化器の症状が現れやすくなるのです。

また、体温が上がると血管が開いて血液の流れをよくしようとしていますが、体内の水分が不足していると、臓器や手足に十分な血液が流れません。すると血圧が下がり、めまいや立ちくらみが起こるのです。これらを防ぐためにも、しっかり水分を補給することが大切です。

## 室内でも熱中症に注意が必要

熱中症とは、熱によって起こる体のさまざまな不調のことです。人の体には体温調節機能が備わっており、体温が上がると汗をかくことで温度を下げようとします。

しかし、暑い環境に長時間いると体の体温調節ができなくなってしまい、体に熱がこもって体温が上がります。また、大量に汗をかくことで体内のミネラルバランスが崩れ、これらが原因となって頭痛やめまい、吐き気やけいれんなどの症状が起こるのです。

屋外だけでなく、浴室やトイレ、寝室など風通しの悪い室内でも起こることがあるので、こまめな換気とクーラーなどで温度調整をするように心がけてください。



## 水分補給と体幹の冷却で熱中症予防

屋内にいても、こまめに水分補給をすることが脱水と熱中症の予防になります。火を使って調理をするときや、風通しの悪いところで作業をするときなどは、とくに気をつけましょう。

また、体が熱いと感じたら、首筋や脇の下、そけい部などを冷たいタオルなどで冷やします。10分程度冷やすと体温が下がります。

## 「手のひらクーリング」とは

手を冷やすと、そこを流れる血液が冷やされ、その血液が全身を流れることになります。冷やされた血液が体内を循環することで、体が徐々にクールダウンされるのです。

実際に手のひらを冷やすには、保冷剤をガーゼや薄手のタオルでくるみ、手のひらで握ってください。たったこれだけで、熱中症を予防することができます。

外出時は保冷剤をいくつか保冷バックに入れて出掛け、暑くなったら手に握るとよいでしょう。

ずっと持っていなくても構いません。水分補給は喉が乾く前に水を飲むとよいと言われますが、これと同様、暑いと感じたら、大量の汗をかいたりする前に10分くらい手を冷やしましょう。

室内でも熱中症は起こります。エアコンを入れていても、日光が当たりやすい部屋は意外と温度が上がっている場合があります。暑さを感じたら、

## 外出時は「手のひら」を冷やすと効果的

屋内にいるときは、首筋や脇の下を冷やすことができますが、外出時はそうはいきません。しかし、熱中症のリスクがより高いのは屋外にいるときです。そこで、外出時にも簡単にできるのが、手のひらを冷やすことなのです。

では、なぜ手のひらを冷やすと効果的なのでしょう。いつもお話ししている「抜け道血管」は、手のひらにもあります。抜け道血管は気温が高いときや気圧が低いとき、そして急に冷やしたときにも開きやすくなります。

手のひらを急に冷やすと、抜け道血管が開き、手の動脈を流れる血液が静脈に直接流れ込み、指先への血流が少なくなる代わりに静脈の血流は一気に増えます。動脈血はドキドキと脈を打っているの、流れの勢いもよくなります。この抜け道血管を流れる血液を利用して体全体を冷やすのが「手のひらクーリング」なのです。

仕事や家事の合間などに手のひらを冷やすとよいでしょう。

抜け道血管は運動すると開く傾向にあります。冷やしながら手首を回したり、握ったり開いたりをして、軽く動かすとよいでしょう。

静脈の流れは心臓との位置関係によって変わります。手のひらが心臓より高い位置になると、血流が増えるのでより効果的です。

ただし、冷やしすぎは禁物です。保冷剤を持ったままじっとしていると、冷えすぎて痛みが出る場合があります。冷えすぎる場合は、ガーゼの量を調整してください。また、指先の血行が悪くなるのを防ぐためにも、手を動かすようにしてください。



# 院長室から

ワクチンの接種も始まっていますが、まだまだコロナ対策は気を抜けない状況が続いています。手洗いやうがいなど基本的なことに加え、口腔内の雑菌の繁殖を抑えることも大切です。睡眠時に口で息をすると、口の中が乾燥し、喉の粘膜に付いた雑菌が繁殖しやすくなります。これはコロナウイルスだけでなく、他のウイルスにもいえることです。

口が開くのを防ぐには、仰向けではなく横を向いて寝るようにします。いつも口を開けて眠っているようであれば、口テープを貼るとよいでしょう。ガーゼを留める紙テープなどを口に×の形に貼るだけで効果があります。朝起きたときに喉の渴きを覚える方や、いびきをかいていると言われる方は、睡眠時の呼吸対策をするようにしましょう。

睡眠時に口で呼吸をしていると睡眠時無呼吸症にもなりやすく、低酸素状態が続くと脳や心臓にも影響を与えます。また、呼吸のリズムが乱れることでリンパの流れが悪くなり、体内に老廃物や余分な水分が溜まって、むくみなどの原因にもなります。

このように、睡眠時の呼吸は健康にさまざまな影響を及ぼします。睡眠の質の低下はストレスの原因になり、免疫力や抵抗力を弱めることにもなります。感染予防だけでなく、全身の健康を守るためにも、良質な睡眠を心がけてください。

## 診療のご案内

### 2021.6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
6	7	8	9	10	11	12
○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
13	14	15	16	17	18	19
○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
20	21	22	23	24	25	26
○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
27	28	29	30			
○●○	○●○	○●○	○●○			

### 2021.7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				○●○	○●○	○●○
4	5	6	7	8	9	10
○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
11	12	13	14	15	16	17
○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
18	19	20	21	22	23	24
○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
25	26	27	28	29	30	31
○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○

午前診… 9:30~12:00 手術… 13:00~17:00 午後診… 17:00~19:30



医療法人 医友会

サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番  
アバンエスパス鴨川1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車  
地下鉄2番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車9番出口東へ50m

