



熱中症にも長く続く後遺症がある？

※すぐ、暑い夏になっており、熱中症になる方が増えています。また、最近熱中症の「後遺症」という言葉を耳にすることがあります。そこで改めて熱中症への予防や対策また後遺症について一緒に学びましょう。

熱中症の後遺症

重篤な熱中症では後遺症が残る可能性があり、軽症でも稀に後遺症が残る場合があります。

熱中症の後遺症としては、脳などの中枢神経障害を起こすことがあります。

また、倦怠感やめまい、食欲不振や頭痛などが長期間（数週間から半年、数年など）継続される場合があります。

重度の熱中症の合併症として、特に気を付けなければならぬのが、肝臓や腎臓の障害です。

迅速かつ適切な治療を行わないと致命的になる場合もあります。

後遺症を残さないためには熱中症の予防・対策をして、もしも熱中症かなと思ったときは、すぐに応急処置を行うことが重要です。



気温が高い、湿度が高い、日差しが強いなどの熱中症を引き起こす環境条件では特に注意し、周りの人の体調にもこまめに気にかかけよう。

誰でもいつでも

発症する危険性が

熱中症は、条件次第では、誰でもいつでも発症する危険性があります。

ただし、迅速に、適切な応急処置を行うことで重症化を防ぐことができます。

熱中症の症状には、めまいや立ちくらみ、顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、大量に汗をかく、あるいは全く汗をかかない、頭痛、吐き気、倦怠感、高体

温などがあります。

このような症状が出たら、熱中症の可能性ががありますので、早急な応急処置が必要です。

熱中症の疑いのある人を見かけたら、まずは、意識があるかどうか確認します。意識がない場合は、すぐに救急車を呼んでください。救急車が到着するまでの間に応急処置をしましょう。

涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やします。

意識がない状態では無理に水を飲ませてはいけません。

意識がある場合は、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やします。まず体表面にでている顔、両腕、足などを水で冷やすと良いでしょう。

同じ場所を冷たい水で濡らしたタオルで拭いたり、

残暑お見舞い申し上げます

皆さま、酷暑が続いていますがいかがお過ごしでしょうか

今年は尋常な暑さで、熱帯夜が続き大変ですが

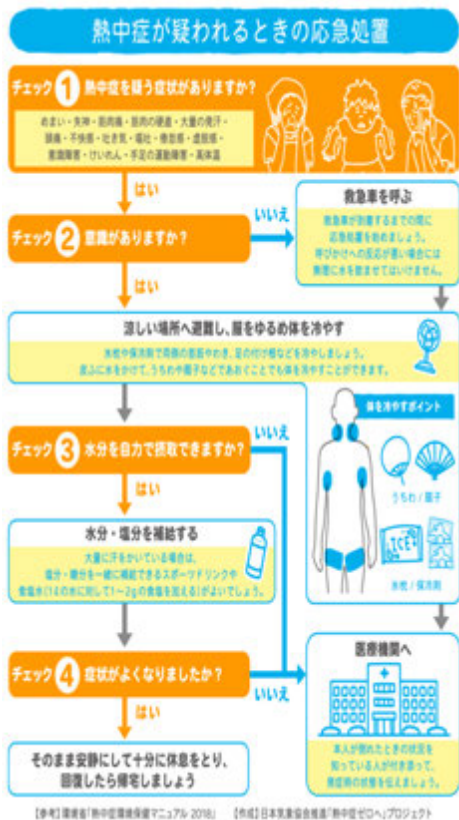
暑さに負けず、何とかこの夏を乗り切りましょう

秋も近づいておりますが、体調にお気をつけて

お過ごしください



二〇二四年八月 事務局一同



巻き付けて風を当てたりすることも有効です。

太い血管が流れている場所を冷やすと、効果的に体を冷やすことができます。

両側の首筋、わき、足の付け根などを冷やすと良いでしょう。

冷やす時は氷枕や保冷材などがあればそれらを使つて、なければ霧吹きで体に水をかけたり、うちわや扇風機で風をあてたりして、できるだけ早く体温を下げるのが大切です。

その後、水分や塩分を補給します。

もし、自力で水を飲むことができない場合は、病院での点滴が必要ですので、医療機関へ搬送してください。

しばらく様子をみますが、誰かが付き添って、症状に変化がないかどうか見守ることが重要です。

症状が改善した場合は、そのまま安静にしてゆっくりと休みましょう。

症状が改善しない場合は、医療機関に行つて診察を受けるようにしてください。

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。

無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

暑さ対策として

《対策1》

シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。

(裏面につづく)



Dr. 江頭眞紀子氏による

とっておきのお話し

好評につき「とっておきのお話し」を公益財団法人健和会 健和会京町病院の医師であり、「さわやか」の名譽顧問でもある江頭眞紀子先生に執筆していただきましたのでご紹介します。

ネコの子守歌

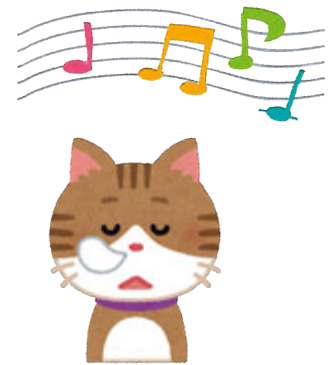
公益財団法人健和会 健和会京町病院

医師 江頭 眞紀子

母親は、ハタキをパタパタ使いながらいつも歌っていました。
待てど暮らせど 来ぬ人を
宵待ち草の やるせなさ
あるいは、
命短し 恋せよ乙女
赤きくちびる 褪せぬ間に
母親の歌はたいてい最初の一節か二節だけで、あとはムムムと鼻歌になってし

まうのでした。私たちが手を焼かせた時なのでしょう、よく歌っていたのは、人の気も知らないで涙も見せず
あきらめましょ
あきらめましょ
あきらめましょ 私は一人
ずつとのちに買った古い
シャンソン特集のCDで、
ダミアという人がこの前半のメロディーを歌っていた

した。この歌ほんとにあったんだあと感動したものです。後半はフランク永井の「君待てども」ですよね。のちの日に、私がそんな歌の一つを歌っていたら、母親が、
「あんたそんな戦前の歌、なんで知ってんのよ！」
「お母さんが歌ってたんじゃないさ」
「あらそうだったかねえ」



ある時、小さい妹を寝かしつけようとして、母親がねんねんころりを歌っていたのですが、なかなか寝つかないので、
ねんねんネコのケツに
カニが這いこんだ
やっここさつとこ引きずり出した
また這いこんだ
私は笑いこらげて息が切れましました。そのあと、あの子守歌を歌ってよと言って、
「やあよ、あんな下品な歌」



(表面よりつづき)
気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行ない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

《対策2》
日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることが出来ます。
適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、熱中症

水分補給をしましょう!



の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。
自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

《対策3》
特に注意が必要なシーンや場所、暑さから身を守るアクションを

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。
適度な水分と塩分の補給を行ない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

お兄さんたちが歌っていたそうです。母にはお兄さんが三人いました。上の兄さんはレイテ島から帰って来ませんでした。「ああ、その部隊は全滅ですから」と言われただけでした。のちに父親の本棚にあった「レイテ戦記」を読んで、全滅した部隊が一つや二つでなかったことを知りました。下の兄さんはニューギニアで戦病死したとのことでした。

が、届けられた遺骨箱は空で、石ころが一つ入っていたとか。真ん中の兄さんだけが、満州からかううじて帰って来たのです。
軍人恩給の申請におじいちゃん役所に行った時のこと。窓口の人が、「なんだ戦病死か」とつぶやいたので、おじいちゃんは烈火のごとく怒りました。
「戦病死だろうとお国のために死んだのにかわりないだろう！」
ついにその人を平身低頭あやませたそうです。
ニューギニアの戦史を読んだところ、友軍と合流するため、米軍を避けてジャングルの中を迂回することになり、戦闘もないまま道端で病死や餓死する兵士が続出したとか。そういう戦病死だったのか。椰子(やし)の木陰のテントの中で寝ているおじいさんの姿を思い描いていたんですけどね。
ところでネコの子守歌は、お兄さんたちのオリジナルではなかったようです。ネットを検索したら、各地に伝わる子守歌で、ネコのケツに豆が舞いこんだなど、いろいろバリエーションがあるようです。