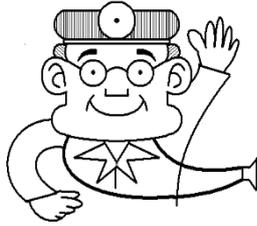


第 201 回 “いのち” を考える会 報告

—聴覚障害者の医療を考える会—



2025 年 7 月 24 日 (木) 18 時 30 分～20 時 30 分

神戸市立障害者福祉センター 会議室 B

参加者 23 名 (うち聴覚障害者 6 名)

テーマ：「やはり今年も、熱中症は危険」
～始まりの症状に気づき、重症化を避ける～

講師：高野 修一 先生

(ろっこう医療生活協同組合 灘診療所 / 神戸市灘区)



今年は関西の梅雨明けが早く、連日の猛暑日、熱帯夜が続いていますね。

そのような気候になっている原因や、熱中症の症状と対策を学びました。高齢になると喉の渇きを感じにくく水分不足になりやすいので、喉が渇く前にこまめに水分補給をすることが予防になります。また、脱水状態かどうかを尿の色でチェックすることができるそうです。

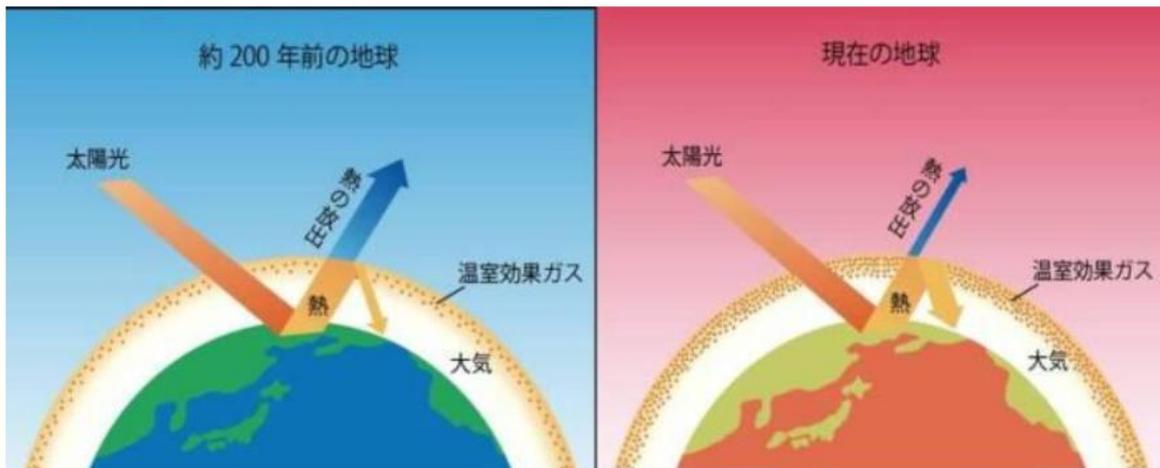
高野先生にはちょうど 2 年前にも講演していただき、今回は講演の最後に『ありがとうございました』と手話をしてくださり、嬉しかったです。

●熱中症が増えていることについて、3つの点から考えます。

①地球温暖化 ②ヒートアイランド現象 ③高齢化

① 地球温暖化

- ・ 100 年間で地球の平均気温は約 1.4℃上昇している。1.4℃なんてたいしたことがないようにも思うが、これは大変な事実！！
- ・ 日本における熱中症による年間死亡率は、この 30 年でどんどん増えている。



現在⇒温室効果ガス (二酸化炭素 (CO₂)、水蒸気、メタン、フロンなど) に遮られて熱が逃げない

②都市化 (ヒートアイランド現象)

ヒートアイランド現象：都市部で全国平均よりも気温が上昇すること。ビルやアスファルトが熱をため込んで、特に最低気温が下がらなくなる。「昼も暑い夜も暑い」現象

原因 (1) 都会→ビルや道路が多いと、太陽光が当たると熱を蓄えて街が暖まる
田舎→樹木や土が多いと、太陽光が当たるとそれらに含まれる水分が蒸発し、気化熱で冷やされる。

原因 (2) 都会→建物が多いと風が通りにくい、つまり熱がこもりやすい
田舎→建物が少ないので風が通りやすい、つまり熱が逃げやすい

原因 (3) 都会→人間活動（自動車、業務用エアコン、工場など）により熱が多く出る
田舎→都会にあるような人間活動が少ないので、あまり熱を出さない

③高齢化

高齢者が熱中症になりやすい理由

- ・喉の渇きを感じにくく水分不足になりやすい
- ・暑さを感じにくく高温対策が遅れる
- ・汗をかきにくく体温が上昇しやすい

●熱中症とは

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を引き起こす病気。5月頃から患者が増え始め、10月頃まで患者がいる（つまり1年の半分は可能性がある）

【熱中症の重症度と症状】



●熱中症は家の中でも起こりうる！！

- ・熱中症の4割は屋内で発生している
- ・室温28℃以上で危険性が高まる
- ・高温多湿な場所、台所・浴室・ベランダなどは特に危険
- ・風通しが悪いことも危険 → 通気のためには2カ所はあける（1カ所ではダメ）



●熱中症の予防と対策

- ・のどが乾く前に、こまめに水分補給をする
- ・塩分補給も大切（※）
- ・直射日光を避ける
- ・エアコンや扇風機を使う
- ・暑くなったら冷やす→太い血管が通っている首や脇、太ももの付け根を冷やすと効果的
- ・ふだんから適度な運動をする→汗をかきやすくなる
- ・十分な睡眠と食事
- ・できるだけ一人にならないようにする（万が一のときに助けてもらえるように）

※汗をかいたときに水だけを大量に飲むと、体内の塩分濃度は低くなる → 塩分の濃度を元に戻そうとして、飲んだ水を尿として排出 →→ 自発的脱水

●尿の色で脱水をチェックしよう



●講演後の質疑応答より

(ろう者の質問)

Q. 最近、タンパク質が入っている水が売られているが、のんでもいいののか？

A. 体にとってタンパク質は大切であり、さらに年齢があがると筋肉が衰えてくるので、なおさらタンパク質は大切になる。プロテインで摂取する人も最近は多いようだが、基本は肉や魚から摂取しよう。摂りすぎると腎臓に負担がかかることがある。

Q. 腰が痛くてコルセットをつけている。食べられなかったり眠れなかったりするの、コルセットと関係があるか？

A. コルセットはお腹を締めつけるので、食欲は落ちることがある。人によってはお通じが悪くなることもある。1回に食べる量を少なくし、回数を増やして食べてみてはどうか？

(聞こえる人の質問)

Q. 熱中症の予防に塩分補給も大切だということだが、高血圧の人も塩分を摂らないといけないのか？なにか注意点はありますか？

A. 塩分（ナトリウム(Na)）の摂りすぎはよくない。ふだんは1日6gが上限、夏は+2gで1日8gが上限だと考えてください。血圧を測って、上がっていないか確認するようにしよう。



Q. OS-1（経口補水液）をスポーツドリンクのように飲むのはよくないと聞いた。いつ飲めばいいか？

A. 経口補水液は体液とほぼ同じ成分になっており吸収が早いので、脱水の時に飲む「治療」だといえる。よって、脱水症状のときには適している。