

MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2024.6.8

## 第 1101 回放送分『熱中症』2 回目

ゲスト：奥田 龍一郎ドクター

### 二見いすず

今月のドクタートークは「熱中症」をテーマにお送りしています。

お話は、鹿児島市立病院救命救急センター 奥田龍一郎（おくだ りゅういちろう）ドクターです。奥田さん、どうぞよろしくお願いいたします。

### 奥田龍一郎Dr.

よろしくお願いいたします。

### 二見いすず

先週は熱中症の予防について教えていただきました。

暑い環境にいないことが一番大切ですが、どうしても炎天下で作業や運動などをする場合は、こまめな水分補給が大切というお話でした。

熱中症というと、「真夏になるもの」というイメージがありますが、最近では夏になる前からすでに暑いですし、気をつける期間が長くなったような気がします。

### 奥田龍一郎Dr.

そうですね。真夏に気をつけるのはもちろんですが、暑さに慣れないこの時期も、ぜひ気をつけていただきたいです。

実は少し前、鹿児島県の中学校の行事で、屋外でのイベントがあったのですが、結構な数の生徒さんが熱中症になったんです。

### 二見いすず

そうなんですか

### 奥田龍一郎Dr.

はい。熱中症は集団でなります。

「体の弱い子だけになる」というのではなく、元気いっぱい普段からスポーツの部活動をしている子たちであっても、そのような行事だと張り切ってしまいがちです。

しかし、体はまだ暑さになれていないため、結果、熱中症になるという人が多いです。

### 二見いすず

では、夏本番よりもずっと前から気をつけた方がいいんですね。

**奥田龍一郎Dr.**

はい。熱中症になる環境的要因としては、気温、湿度、そして輻射熱の3つがあります。しかもその割合は、気温1、湿度7、輻射熱2となっています。

**二見いすず**

天気予報を見るときに、つい、その日の気温だけを確認しがちですが、湿度もしっかりチェックしておいた方がいいですね。

ただ、さまざまな要因が重なると、自分では判断が難しくなりますね。

**奥田龍一郎Dr.**

そこで活用していただきたいのが、暑さ指数です。

これは、先ほどの気温、湿度、輻射熱の3つの要素をもとに算出された指数になります。

**二見いすず**

スマートフォンなどで検索したらすぐに確認することができますね。

**奥田龍一郎Dr.**

はい。3時間ごとの暑さ指数が分かるようになっています。

暑さ指数が28をこえると熱中症になる危険性が急激に高まるので、十分注意するようにしてください。

また、暑さ指数が33を超えると予想された場合、熱中症警戒アラートが気象庁から発表されます。これからの時期は、こういった情報に気を配るなどして、対策するようにしてください。

**二見いすず**

よく分かりました。

今月は熱中症についてお送りしています。

お話は鹿児島市立病院救命救急センター 奥田龍一郎ドクターでした。

ありがとうございました。

**奥田龍一郎Dr.**

ありがとうございました。