

MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2025.6.7

第 1153 回放送分『熱中症』1 回目

ゲスト：井田 俊太郎ドクター



二見いすず

今月のドクタートークは

「熱中症」をテーマにお送りいたします。

お話は、鹿児島市立病院救命救急センター

井田俊太郎（いだ しゅんたろう）ドクターです。

井田さん、どうぞよろしくお願いいたします。

井田俊太郎Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

井田さんには、救命救急医というお立場から、

熱中症の危険性や対策などについてお話しいただきたいと思います。

今年の鹿児島県本土は、例年よりも梅雨入りがだいぶ早かったですが、

梅雨の時期も熱中症には気をつけた方がいいのでしょうか？

井田俊太郎Dr.

そうですね。真夏ほどではありませんが、熱中症に対しての注意は必要です。

二見いすず

それはどうしてでしょうか？

井田俊太郎Dr.

湿度が高いと、汗を蒸散しにくくなり、熱を放散するのが難しくなるからです。

実際 6 月の全国の熱中症での死者数は 10 年間で 600 人近くになり

80年代からあまり改善していません。

そして梅雨が明けてすぐの頃も、体が暑さに慣れず熱中症になりやすいので、注意するようにしてください。

二見いすず

分かりました。ではまず今日は熱中症の予防について教えてください。
世代によって予防の仕方というのも変わってきますか？

井田俊太郎Dr.

熱中症は年代によって発生する状況が異なるので、
予防の仕方でも少し変わってきます。
若い世代や現役世代の、10代から50代くらいまでの方は、
主にスポーツや屋外での仕事で熱中症になる方が多いです。

二見いすず

そうですね。特に仕事で炎天下で作業される方は
夏場は大変だと思いますが、どのような予防がいいのでしょうか？

井田俊太郎Dr.

熱中症は、体に熱がこもって調節できない状態です。
熱を下げるには、汗をかく必要があります。
そして汗をかくためには、こまめな水分補給が大切です。
屋外での激しい運動や長時間での作業の場合は、
水分だけでなく塩分も摂ることが大切なので、
スポーツドリンクなどでの水分補給をおすすめします。

二見いすず

分かりました。次に、60代以上の方の予防について教えてください。

井田俊太郎Dr.

60代以降の方は、日常生活を送っていて熱中症になる方が多いです。
屋外にいるときも、もちろん気をつけていただきたいですが、
高齢者の場合、室内で熱中症になることが多いです。
そのためエアコンを適切にお使いいただきたいです。

二見いすず

室内の温度にも気をつけることが大切なんですね。

井田俊太郎Dr.

はい。高齢者はご自身ではあまり暑さを感じづらく、
でも体は脱水状態になっていることがあります。
ある発表によると、熱中症で救急搬送される半分は高齢者であり、

4割が住居から搬送される「室内熱中症」だったということです。
自分で暑さを感じなくても、気温や湿度に応じてクーラーを適切に使い、
家の中でもこまめに水分補給をするなど気を付けていただきたいと思います。

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まいります。
お話は鹿児島市立病院救命救急センター 井田俊太郎ドクターでした。
ありがとうございました。

井田俊太郎Dr.

ありがとうございました。