

第 1154 回放送分『熱中症』2 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」をテーマにお送りしています。

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

先週は熱中症の予防についてお話しいただきました。

今年はかなり早い梅雨入りとなりましたが、梅雨であっても熱中症には

十分に気をつけることが大切とのことでした。

梅雨は湿度が高いですが、この湿度の高さも熱中症に関係してくるのでしょうか？

井田俊太郎Dr.

そうですね。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。

二見いすず

気温、湿度、輻射熱ですね。

井田俊太郎Dr.

そしてその割合は、気温1、湿度7、輻射熱2となっています。

二見いすず

湿度の割合が7と、湿度によってだいぶ左右されるんですね。

井田俊太郎Dr.

はい。熱中症については、暑さ指数というがあるので、それを活用すると便利です。

二見いすず

暑さ指数というのは、どういうものなんですか？

井田俊太郎Dr.

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。

3時間ごとの暑さ指数が分かるようになっていて、

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ります。
十分注意するようにしてください。暑さ指数はインターネットで確認できます。

二見いすず

暑さ指数が 28 をこえると注意が必要なんですね。
日によっては、それ以上の数字になる日もあるんですよね？

井田俊太郎Dr.

はい、そうです。去年の夏は酷暑でしたが、
熱中症警戒アラートが頻繁に発表されたのを覚えていますか？

二見いすず

そうでしたね。

井田俊太郎Dr.

あの熱中症警戒アラートは、暑さ指数が 33 を超えると予想された場合、
気象庁から発表されるんです。

二見いすず

そういう仕組みになっているんですね。

井田俊太郎Dr.

去年からはさらにその上の、暑さ指数が 35 を超えたときに発表される、
熱中症特別警戒アラートも設けられました。

二見いすず

本当に年々暑さが厳しくなっています。
それに伴い、警戒アラートが頻繁に発表されると、
今度はそれに慣れてしまうのが怖いんですよね。
夏場はニュースなどで熱中症警戒アラート、そして熱中症特別警戒アラートが
発表されていないか毎日確認して、
暑いときは屋外に長時間いないこと、
室内にいてもこまめな水分補給を徹底していきたいですね。

井田俊太郎Dr.

はい。熱中症は若くて元気がある方でもなります。
おっしゃるとおり、暑さに慣れたと思いつつも危険です。
ご高齢の方はもちろん、若い方も情報をしっかりキャッチして
予防に努めていただきたいです。

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います。

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。
井田さん、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。