

MBC ラジオ『ここが聞きたい！ドクタートーク』2026.6.13

第 1206 回放送分『熱中症』2 回目

ゲスト：嶽崎佑介ドクター

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

嶽崎佑介（たけざき ゆうすけ）ドクターです。

嶽崎さん、よろしくお願いいたします。

嶽崎佑介Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

先週は、熱中症になる環境的要因と

熱中症警戒アラート、そして熱中症特別警戒アラートについてお話しいただきました。

これから夏が終わるまではニュースなどで毎日確認することが大切とのことでした。

今日は何についてお話しいただけますか。

嶽崎佑介Dr.

今日は熱中症の予防についてお伝えいたします。

熱中症は年代や職業によって発生する状況が異なるので、

それによっても予防の仕方が少し変わってきます。

二見いすず

そうですね。

嶽崎佑介Dr.

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

特に仕事で、炎天下で作業される方は、夏場は大変ですよ。

先週のお話で去年の6月から熱中症予防措置の実施が企業に義務付けられ、

搬送される人も減ったということをお聞きしましたが、

個人レベルでももちろん注意が必要です。

どのような予防をした方がいいですか？

嶽崎佑介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。さらに、汗をかいたままだと蒸発しないため、汗をかいた状態のまま放置せず、拭いたり着替えたりすることも大切です。

## 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。

## 嶽崎佑介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。

## 嶽崎佑介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。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です。あとこれは、すべての世代に共通していることですが、規則正しい生活、栄養バランスの良い食事に気をつけるようにしましょう。

## 二見いすず

食事に関してですが、汗をかくと塩分が必要になると思いますが、夏は多めに塩分を摂った方がいいのでしょうか？

## 嶽崎佑介Dr.

汗をたくさんかいたあとなら構いませんが、毎日必要ありません。

## 二見いすず

よくわかりました。  
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 嶽崎佑介ドクターでした。  
嶽崎さん、ありがとうございました。

## 嶽崎佑介Dr.

ありがとうございました。