MBC ラジオ『ここが聞きたい！ドクタートーク』2026.6.20

第 1207 回放送分『熱中症』3 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、熱中症の予防についてお話しいただきました。
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くるということでした。
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が大事だということ。
そして高齢者はあまり暑さを感じづらく、
体は脱水状態になっていることがあるため、
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ことが大切ということでした。
今日は何についてお話しいただけますか？

嶽崎佑介Dr.

今日は熱中症の症状と応急処置についてお伝えいたします。

二見いすず

軽症と重症、症状はそれぞれ異なると思いますが、
まずは軽症についてお聞きします。
軽症の場合はどのような症状が出るのでしょうか？

嶽崎佑介Dr.

軽症だと、めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、
筋肉痛、こむら返りなどの症状がみられます。

二見いすず

このような軽症の場合は、まだ医療機関は受診せずに
周りの人たちが見守るということで大丈夫でしょうか？

嶽﨑佑介Dr.
はい。通常は現場の応急処置と見守りで大丈夫です。
まずは涼しいところで休み、体を冷やし、しっかりと水分補給をしてください。
冷やす部分としては、首の周り、脇の下、足の付け根など
太い血管が走っている部分を優先的に冷やしてください。
起き上がれるようであれば、冷たいシャワーを当ててもいいと思います。

二見いすず
分かりました。軽症以上だと、どのような症状が出てきますか？

嶽﨑佑介Dr.
頭痛や嘔吐、倦怠感、判断力の低下や軽い意識障害が出てきます。
自分で歩けない、水分が摂れない、意識が朦朧としている。
このような場合は迷わず救急車を呼んでください。
救急車が来るまで体を冷やし続けることが大切です。

二見いすず
頭痛や嘔吐、倦怠感だと、日常生活でも起こり得る症状ですが、
自分で歩けない、水分が摂れない、意識が朦朧としているという症状があれば
迷わず救急車を呼んでいいんですね。

嶽﨑佑介Dr.
大丈夫です。呼んでください。
さらに重度になると、強い意識障害、痙攣、脳や肝臓、腎臓などの
内臓機能の障害がみられます。
来週は、軽症以上で運ばれてきた場合の治療について、お伝えいたします。

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　嶽﨑佑介ドクターでした。
嶽﨑さん、ありがとうございました。

嶽﨑佑介Dr.
ありがとうございました。