

MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2024.6.1

第 1100 回放送分『熱中症』1 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」をテーマにお送りいたします。

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

奥田さんには、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。

先月、5月でも夏日を超える日があり、夏の暑さが前倒しで訪れているような感じがしますね。

### 奥田龍一郎Dr.

そうですね。今年の夏も記録的な猛暑になることが予想されています。

しっかりと対策をして、熱中症にならないよう気をつけてください。

### 二見いすず

はい。さっそくですが、1週目の今日はどのようなことについて教えていただけますか。

### 奥田龍一郎Dr.

まずは熱中症の予防についてお伝えいたします。

熱中症は、年代によって発生する状況が異なります。

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のに対し、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。

## 二見いすず

若い世代の「屋外でのスポーツや仕事」が理由というのは、よく分かりますよね。

60代以降の「日常生活を送っていて」というのは、外には出ずに、普通に自宅で過ごしていても・・・ということでしょうか？

## 奥田龍一郎Dr.

そうなんです。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、高齢者の場合だと室内でも熱中症になることがあるので、エアコンを使うなど、室内の温度にも気をつけるようにしてください。

## 二見いすず

電気代の値上がりの影響から、節約してエアコンを我慢する方がいらっしゃるかもしれませんが、熱中症にならないためにはエアコンを適切に使って対策をとることが大切ですよね。

## 奥田龍一郎Dr.

そうですね。

年代によって発生する状況は異なるものの、予防については、年代問わず一緒です。熱中症の一番の予防は、とにかく暑い環境にいないことです。

## 二見いすず

どうしても仕事などで炎天下にいないといけない状況の方もいらっしゃると思います。このような方たちは、どのように予防したらいいのでしょうか。

## 奥田龍一郎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。

## 二見いすず

水分と、あと塩分も必要ですよ？

## 奥田龍一郎Dr.

おっしゃるとおりです。激しい運動や長時間での作業の場合は、スポーツドリンクなどでの水分補給をおすすめします。

それでも万一熱中症になってしまって意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ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まいります。

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。