

日本一。健康寿命  
目指せ!!

NIIGATA PROJECT

# にいがた健康講座

NIIGATA HEALTHY LIFE LECTURE

## 元気に夏を乗り切る! ～熱中症の予防と応急処置～

講師 新潟市民病院 救命救急・循環器病・脳卒中センター  
佐藤 信宏 副センター長



さとうのぶひろ 新潟市出身。新潟大学医学部卒。東京大学大学院公共健康医学専攻、新潟大学歯学総合研究科博士課程修了。新潟市民病院、福井大学医学部付属病院、オーストラリアMonash University留学を経て、2020年から現職。専門は救急医学。

いきいき健やかに暮らすためのヒントを探る「にいがた健活講座」が7月16日、新潟日報メディアシップ(新潟市中央区)で開かれました。新潟市民病院救命救急・循環器病・脳卒中センターの佐藤信宏副センター長が講演し、熱中症の仕組みや予防のポイントなどを解説しました。

## 屋内で数日かけて発症するケースも

熱中症は体温が上昇しても汗や皮膚温度で調整できず、熱が逃げないことで体のバランスが破綻した状態のことです。

熱中症を引き起こす条件には気温や湿度などの環境と、睡眠や食事といった体の状態、慣れない運動などの行動が挙げられます。暑い屋外でスポーツをしたり、働いたりして、数時間で急激に起きるイメージですが、高齢者や子どもが屋内で数日かけて徐々に発症する熱中症もあります。近年の熱中症による救急搬送状況を見ると、65歳以上の高齢者が半数以上、「住居(敷地内全ての場所を含む)」での発生が4割を占めています。

### 意識障害あれば救急要請を

熱中症は3つに分類されます。重症

の熱射病は高体温や意識障害などが見られ、多臓器障害を引き起こして命に関わります。すぐに救急要請をしてください。中等症の熱疲労は熱射病の前段階。頭痛や嘔吐(おうと)などの症状があります。水分が取れていないと重症化する恐れがあるので、病院受診が必要です。軽症の熱けいれんは筋肉のけいれんです。塩分と水分を補充し、涼しい所で安静にしましょう。

### エアコン上手に使うって予防

予防のポイントは、エアコンを上手に使うこと。扇風機では気温や湿度を調整できません。エアコンが苦手な人は、湿度を下げるだけでもOK。1枚羽織ってもいいのでエアコンで温度と湿度を調節することが重要です。

予防には睡眠や食事などをしっかり



取ることも大切です。通気性の良い寝具など工夫し、しっかり体を休める環境を作りましょう。食事では1日に必要な水分量の半分程度が取れるといわれ、塩分摂取もできます。朝食を抜くのは熱中症リスクを高めます。利尿作用があり、脱水になりやすいアルコールの取り過ぎにも注意が必要です。熱中症を疑ったら、速やかに涼しいところに避難しましょう。



目指せ!! 健康寿命日本一。  
NIIGATA PROJECTの特設サイトを開設中!

詳しくはこちら



実践編

## 「119番体験」

実践講座では佐藤信宏副センター長が「119番体験」と題し、ボランティアとして参加した新潟市消防局のスタッフと共に119番通報した際の流れや注意点などを解説しました。参加者は、熱中症と交通事故を事例に通報のやりとりを体験し、救急車が向かう先の住所や目標物、患者の容体など伝える大切さを学びました。



にいがた元気+ 2022

にいがた県民を応援し、  
健康寿命日本一を目指します。

NST新潟総合テレビ／大原簿記公務員専門学校・大原情報医療専門学校／(一財)健康医学予防協会／(株)サカタ製作所／しなの薬局グループ／(株)新宣／大光銀行／(株)テレビ新潟放送網／東北電力グループにいがた(一社)新潟県医師会／(一社)新潟県健康管理協会／(公財)新潟県健康づくり財団／新潟県後期高齢者医療広域連合／(一社)新潟県歯科医師会／(公社)新潟県シルバー人材センター連合会／(公財)新潟県保健衛生センター(一社)新潟県労働衛生医学協会／UX新潟テレビ21／国立病院機構 西新潟中央病院／日報+BSN住まいの広場 新潟南・長岡・上越／日本精機(株)／訪問看護ステーションにじいろ／(公財)真柄福祉財団 (順不同)