

Dr.わーだーの養生記

vol.52

「脱水症と熱中症対策」

こちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



呼気の湿度は100%。息を吐くだけで水が失われます。おとなはこどものようにはのどが渴かないのは筋肉や肝臓で水と熱と炭酸ガスが発生するから。おおむね37℃くらいが代謝に適した温度で、余った熱は頭頸部の気化熱や吐息で捨てますが環境温は体温-10℃以下であることが必要です。発熱量が多い人は手足からも放熱しています。逆にじっとしていると筋肉から出てくる熱も水も少なくなり手足に行く血が減ります。脱水状態です。血の通わない手足は冷たく、冷たさや寒さを感じ暖かさを求めます。これが高齢者が高い室温の部屋にいる理由です。手足を動かさないので冷えて寒いのですからエアコンで室温を下げることも扇風機を使うことも嫌がります。対策は筋肉を動かして体温を上げてもらうことしかなく、元気がないなら点滴で脱水を治療するしかありません。点滴で体温が下がるため体は熱を作ろうとして元気を取り戻すのです。動かなくなったら危ない。点滴一択になってしまいます。

■ 心血医院(こちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間: <月~土> 9:00~12:00

<月火・木金> 19:00~22:00

休診日: 日祝・盆・年末年始

