

## 頭痛、喉カラカラは危険



このバカ暑い日に、ゴルフをし

た。悪友に、いつもの酒の匂いが  
ない。プレー中、ビールも飲まな  
い。不思議だ。実は、彼は先日、  
ゴルフ中に頭痛がして、ワッシー  
の患者になった。熱中症だ。それ  
が、一番の薬になったのか。いや、  
夏に起きる頭痛はコワイ。

熱中症は、どこでも、誰にで  
も起きる。暑くなって体温が上が  
れば、皮膚の血管は拡張し発汗す  
る。脱水になる。発汗しなければ、  
体に熱がこもる。目の前が暗くな  
るような立ちくらみや、体のあち  
こちに、こむら返りのような筋肉  
のけいれんが起きる。水分や塩分  
の補給が急がれる。が、まだあわ

## 熱中症のサイン

てなくてよい。

頭が痛くなる。吐き気や嘔吐、  
体のだるさが出る。となれば、  
話は別だ。頭痛は、ズキンズキン  
と脈打つようだというひとが多  
い。が、締め付けるようだという  
ひともある。この際、どんな頭痛  
かはどうでもよい。体が熱くて、  
ひどく汗をかいて、喉がカラカラ  
で、頭が痛くなったら、一大事だ。  
放っておけない。

夏の頭痛はコワイのだ。という  
のに、頭痛持ちのひとは、すぐ薬に  
頼ろうとする。でも、脱水で起きた  
頭痛なら、いつもの鎮痛剤は効か  
ない。脱水を治してやらなければ、  
熱中症の頭痛は治らないのだ。急

## お年寄りや飲兵衛、要注意

がなければ、まして、吐き気や嘔吐  
のために水分が十分に摂れなけれ  
ば、すぐ医者に頼るべきだ。真っ直  
ぐ歩けないとか、話すことがおか  
しいようなら「救急車」である。

熱中症で亡くなるひとの約8割  
は65歳以上のひとだという。年を  
取ると、喉の渇きに鈍感になる。  
水を飲まない。いつの間にか「か  
くれ脱水」になっている。糖尿病  
のひとや高血圧で利尿剤を服用し  
ているひともそうだ。そして、喉  
の渇きは、酔いざめにはお馴染み  
だ。飲兵衛も熱中症予備軍である。  
アブナイ。

(石黒修三 いし黒クリニック  
・脳神経外科専門医、金沢市在住)