

具合が悪くなりトイレへ

得意先を自動車で回って忙しくしている30歳代の女性は、夏でも得意先の前ではスーツを着て商品の説明をしています。「こんな暑さなのだから、上着を脱いでラクにしてください」といってあげますが遠慮し、我慢しています。

そんな彼女が夕方に仕事から帰ってきて、保育園へ子どもを迎えに行き、アパートに戻ったところ、蒸し風呂のような室温になっていたとか。

エアコンを入れて涼むヒマもなく、台所に立ち夕食の支度をはじめ、子どもたちとごはんを食べたら気持ち悪くなってトイレへ駆け込みました。

すると、トイレはエアコンの空気が入ってこないの、また蒸し風呂状態。胃の中のを吐いて少し経ったら、両方の手の平がつってきて、「これは熱中症かな」と思っている間もなく、足もつって動けなくなったそうです。

何とかトイレから這い出し、6歳の息子に、場所をあらかじめ教えておいた冷たい枕を持って来てもらい、その次にスポーツ飲料も。横になりながら首を冷やしてスポーツ飲料を飲んで30分。

6歳の子はママのそんな姿を見て少しパニックになっていたようでした。2歳のやんちゃ坊主もこのときは、ママの顔をのぞき込んで「だいじょうぶ？」と心配そう。しばらくしたらようやく起き上がったとか。もしこの子がいなかったら、今ごろどうなっていたことか？

仕事で夜9時ごろ帰宅した夫に話した



夏も外回りをして、忙しく働いている女性。帰宅後、家の中は蒸し風呂状態で、すぐに料理をして、子どもと食事をしましたが…。

思いがけず熱中症になるケースも
補給しているはずが水分不足に



ら、「水分不足だ」のひと言でオシマイ。

自分では十分飲んでいたつもりなのに、細いからだつきなのでいくら水分を補給しているつもりでも、それを保持する筋肉量が少ないため、すぐにオーバーヒートしてしまったのでしょう。

温かいほうじ茶に塩を入れて

最近建築された体育館は床暖房やエアコンが装備されていますが、私が通う卓球教室の体育館は古いのでそんな設備はなく、夏は暑く冬はとても寒いのです。

大学時代は元国体選手で、卒業後は実業団に所属していたというバリバリの指導者が教えてくれます。参加者の中で中学・高校と卓球部だった女性は、しばらく卓球から離れていたとはいえ構え方から違うものです。

そして80歳代の方もいます。さすがに先日の猛暑のときは、途中でエアコンの効いている事務所で休んでいました。

他の人はスゴイ汗が噴き出ています。私の場合は水ではなく温かいほうじ茶に天然の塩を少々溶かしたものを飲み干します。そうして汗をかいていると、普段の暑さはあまり気になりませんね。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ

宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「少しでも不調を感じたら、おクスリ屋さんへ」

