

# 節電を心掛けた 熱中症対策

内科・一般内科  
南大沢メディカルプラザ

のむら ゆうじ

野村 祐二

日本外科学会認定外科専門医  
日本医師会認定産業医



政府から今年の夏は企業、個人家庭とも15%の節電努力をするよう指導がありました。すでに取り組んでおられる方も多いかと思えます。南大沢メディカルプラザでも外来待合室の照明を半分程度に落としています。一方で6月に早くも真夏日や猛暑日を記録するなど、今年は暑い夏になりそうです。最初に今日からできる節電への取り組みについて述べます。まず始めにすだれや遮光カーテンを利用して、窓からの日差しを和らげます。エアコンの温度は28度に設定しましょう。無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使うことも節電につながります。次に日中は照明を消しましょう。夜間もできるだけ消したり、照明を落とすことも効果的です。冷蔵庫の設定を強から中に変えましょう。テレビは省エネモードがあれば利用し、画面の輝度は下げましょう。

また必要な時以外は積極的に消しましょう。ジャー炊飯器は早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存しておきます。最後に、待機電力ももつたないので、

リモコンではなく本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう。家庭で電力使用量を把握する最も簡単な方法は、ノートに書き留めることです。皆さんもさっそくやってみてはいかがでしょう。次第に請求書が待ち遠しくなり、「来月はどうやって無駄を省くか」と考えるようになる、と読売新聞で紹介されていました。

次に熱中症について述べます。熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破たんするなどして、発症する障害の総称です。最初は立ちくらみ、筋肉のこむら返りといった軽い症状から始まりますが、悪化した場合からだがぐったりしたり、力が入らないといった症状が出現します。さらに重症化すると意識障害やけいれんがおこり、危険な状態になります。予防にはこまめな水分補給、日傘や帽子で暑さを避ける、吸汗・速乾素材など服装の工夫をする、急に暑くなる日に注意する、暑さに備えた体作りをする、などが有用です。