

内科専門医に聞く

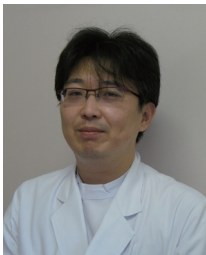
富山ろうさい病院

腎・高血圧科部長

きめの ひろゆき
絹野 裕之



いよいよ暑い夏：あなたの腎臓、大丈夫？ ～熱中症・脱水症に注意しましょう。～



FIFA ワールドカップサッカー 2018 ロシアも佳境を迎えています。一流選手たちが躍動する名場面が次々に思い浮かびます。あの選手たちは、この夏場にあれだけ運動して、熱中症・脱水症にならないの？腎臓の働きは悪くならないの？とつい気になってしまいます。

実際、夏場になると、炎天下でのお仕事（工事現場、田畑の草むしりなど）や暑い室内（エアコンが効いていない）の方が、だるい・動けないなどで、当院に受診されます。その多くが、脱水により腎臓の働きが悪くなっています。とくに、高齢者は、脱水症に陥りやすい傾向にあります。

○なぜ、脱水になると腎臓が悪くなるのでしょうか？

腎臓の重要な働きの一つはおしっこ（尿）をつくることです。腎臓には、心臓から送られる血液の 20～25%が腎臓に集まることで、その働きを維持できるのです。しかし、脱水症状で血液が少なくなると尿を作る機能は低下します。この状態が長く続くと、腎臓の働きが悪くなってしまいます。

もともと腎機能が悪い方は、さらに腎機能が悪化して尿が出なくなり、治療をしても戻らなくなることもあります。

○腎臓を守ろう！熱中症・脱水症の予防は？：夏の暑熱対策が重要

定期的に（こまめに）に水分をとり（トイレに行くのが面倒とは言わないで！）、部屋の温度を適切に調節し、十分な休息をとり、できれば涼しい環境（時間・場所）で仕事をしたいところです。

熱中症になってしまい、現場での飲水・冷却での対応が困難な場合（動けない、意識障害など）は、医療機関を受診してください。

なお、水分補給は、スポーツ飲料、果物でも良いですが、医療機関に通院されている方、特に糖尿病、慢性腎臓病の方は、高血糖による意識障害や高カリウム血症による致命的不整脈などを起こす方もいらっしゃいます。よく主治医の先生とご相談ください。

冷たいビールが水分補給と思っている方、これは、かえって脱水を助長します。アルコール類は利尿作用があり、水分補給にはなりません。

さて、冒頭の W 杯のサッカー選手も入念な暑熱対策を行っており、試合前にはこまめに水分をとっています。スローイン、セットプレーの時にも、選手たちがライン際に集まって、ペットボトルの水分を摂っている光景をご覧になっていると思います。彼らは、熱中症・脱水症を未然に防いでいます。

さあ、これから夏本番！しっかりと暑熱対策を行い、暑い夏を楽しく乗り切りましょう。



発行：独立行政法人労働者健康安全機構富山ろうさい病院 地域医療連携室

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページにも掲載しています。

【連絡先】0765(22)1280(病院代表)

E-mail: chiki2@toyamah.johas.go.jp