

【連載14】教えて！ 救急の人

講義14

体調不良のとき、どうする？

スキーヤーの皆さんに起きやすいケガや病気への疑問・質問に北海道のお医者さん、歯医者さん、救急隊員さんがお答えします。



答える人
玉川進 (たまかわすすむ)
旭川医療センター
臨床検査科部長
もうすぐスキーの季節です。北海道のニセコでは外国人村ができていて、オーストラリアを中心にたくさんのスキー客が訪れます。山のなかを車で走っていると、突然外国になるので驚きます。北海道にはニセコ以外にも良いスキー場がたくさんあるので、皆さんいらしてください。

友人の具合が悪そうです。どこまでならスキーが可能ですか？



北海道に住んでいればいつでもどこでもスキーができるので、調子の悪いときはまた次回と思えますが、それ以外の方なら、少し具合が悪くてもゲレンデに出かけてしまうこともあるでしょう。私も経験がありますが、ゲレンデではかなりの勢いで具合が悪くなります。それは次の3点のためです。

- ・気温が低い
- ・風で体表の温度が奪われる
- ・運動しないとロッジに着けない

原則として、少しでも具合が悪くときはスキーはやめて、アフタースキーに備えて休養しましょう。

○冬に多い症状

1.発熱

安静と保温が第一です。熱で体内からの水分蒸発が増加するので、水分補給を欠かさないとしましょう。解熱剤は使わないほうが熱は早く下がりますが、移動でつらいときは解熱剤を使用します。

・インフルエンザ：身体のだるさのあと急激に発熱します。発熱の程度は若い人ほど高く40度を越すこともあります。老人では37度台のこともあります。関節痛や筋肉の痛みをとまいますが、熱に比べて咳や鼻水などの風邪症状は軽度です。流行する病気でインフルエンザの人からうつるので、患者は自分のインフルエンザの可能性をわかっています。素直に病

院を受診しましょう。

・かぜ症候群：普通、風邪といえればこれです。「上気道炎(鼻炎・鼻水・鼻づまり)」「喉頭炎(扁桃炎・声がれ)」「気管支炎(咳)」が中心ですが、ウイルスによっては腹痛や下痢もともなうことがあります。程度はさまざまですが、寒い場所に長くいるとまぢがいなく悪化します。

2.腹痛

感染性の胃腸炎が多いのですが、食べすぎや食あたりなど、さまざまな原因で起こります。下痢や嘔吐は毒素を排出する仕組みですから、出したいときはそのまま出してしまいます。その後は絶食して安静にします。絶食には胃腸を休ませる効果があります。脱水になるので水分の補給は必要です。冷たいドリンク類やアイスクリームは比較的吐かずに受けつけるようです。

・急性胃腸炎：感染があってもなくても急に痛くなるものは急性胃腸炎と言われます。普通は腹部全体がぼんやりと痛いのですが、狭い範囲の激痛だったり、発熱のうえ痛みが移動したりすると別の疾患も可能性があるため病院に行きます。

・食あたり：食べてから3～12時間で胸が悪くなり下痢と嘔吐を来します。時間の経ったものや牡蠣など、だいたい心当たりがあります。食べたものによって経過

は異なります。

○用意したい薬

薬局で買える薬は安全性が高いのですが、それほど強くはありません。ですので効きが悪いとすぐ追加で服用する人がいますが、それは絶対にやめましょう。肝臓に負担をかけます。そもそも市販薬は症状を和らげるだけのものです。病気を治すのは自分自身です。

1.鎮痛解熱剤

多くの商品が市販されていますが、中身は3種類に分けられます。いずれも大量に服用すると胃腸や肝臓に障害を与えます。用量を守って服用してください。

2.胃腸薬

目的とする症状により使う薬が違ってきます。ビオフェルミンなどの整腸剤は腹痛や下痢などにマイルドに効くのでお薦めです。制酸剤や止痢剤などは旅先で新たに使うことはあまりありませんが、普段から症状がある方は持っていていきます。

3.貼布剤

サロンパスに代表される貼り薬は、ときに驚くほどの効果を示します。たまにしかスキーをしない人には必需品です。

4.傷絆創膏

ちょっとした傷に貼るものです。箱から出して数枚持っていけば重宝します。



少しでも調子が悪ければゲレンデに出るのはやめましょう