

## 食いしん防災コミュニティ部会がいく！

(第63回 2023年8月)



熱中症に気をつけなければならない季節になった。炎天下の屋外はおろか、室内にいる時や、あろうことかプールの中（！）までも熱中症の危険があるらしい。

食いしん防には熱中症でぶっ倒れて救急車で搬送された経験がある。今を去ることウン年前、消防団にいた時のこと。TV放送中の『ハヤブサ消防団』でも知られるようになったが、消防団には夏の風物詩（というほどのどかではないが）ポンプ操法訓練（通称ポン操）といものがある。8月初旬に、能登川にある消防学校開かれる県大会に、食いしん防も（選手ではないけど）出場したのだった。

早朝から現地入りし、開会式を迎えるころには競技場となるグラウンドは溶鉱炉と化す。出場する消防団員はじめ関係者およそ千人が灼熱地獄に整列し、厳粛な雰囲気の中で式は進行していた。食いしん防は列のほぼ中央の前あたりに立っていた。

県知事の挨拶が終わり、県議会議長が祝辞を述べていた時だったと思う。食いしん防の意識は突如としてブラックアウトした。目撃していた人の話によると、真後ろにぶっ倒れたらしい。気がつくと（失神していたのは1分ほど）仰向けに横たわり空を見上げていた。制服を着た大勢の顔が覗き込んでいた。

「大丈夫か？ 救急車呼んだからな！」

「いやもう大丈夫ですから」

起き上がろうとしても押さえつけられ、無理やり救急車で近江八幡の救急医療センターへ搬送された。ろくに診察もされず、医者からはちゃんと水分を摂っていたか訊かただけだった。

「ちゃんと飲みましたよ。コーヒーを」

「コーヒーは利尿作用があるから、よけいにあかんのだ！」

叱られた。点滴を打たれ、もう帰っていいと言われたが、当然ながら救急車では送ってくれない。おそろおそろ家に電話した。

「はあ？ 病院まで迎えに来いって？」

妖怪人間ベラ似の妻の声を聞いただけで、不機嫌なのがわかった。怖い。ひたすら懇願すると、しぶしぶ迎えに来てくれた。衆人の中で倒れたことよりも、妻に睨まれたダメージの方が大きかった……



いや、そんなことはどうでもよろしい。食いしん防が身をもって学んだ『熱中症で倒れる前の予兆』は次の2点。

- ① 呼吸が荒くなる。深呼吸しても肺に酸素が入ってこない感じ。こうなったら倒れる1～2分前。すぐさま日陰に入ることをオススメする。
- ② 視界が狭く、暗くなってくる。こうなると倒れるまであと10秒！日陰に入る余裕がなければ、せめてその場にしゃがもう。

これはあくまで食いしん防個人の体験なので、必ずしも同じことが起こるとは限らない。でもそれ以降も、①の予兆を感じたらすぐさま日陰に入って水分を補給することで、事なきを得ている。どうか熱中症予防の参考にしてほしい。



## TOPICS

### ☆東近江市で猛暑日が続く！

梅雨が明けたとたん、連日猛烈な暑さが続いている。

我が家のおばあさんが「こんなに暑い夏は知らんね」と嘆いていたが、毎年同じセリフを口にするので、ああまた言うとするわいと思っていた。しかし！ 今年は本当に暑かったのだ！

最高気温が35度を越すと「猛暑日」と呼ばれるのだが、7月24日以来、東近江市ではこの猛暑日が8月に入るまで連続している。とりわけ7月27日には38.3度というおそろしい高温が記録された。

全国的に今年は歴史的な高温で、熱中症が原因と思われる死者も出ている。巻頭エッセイにも書いたが、体調の変化に気をつけて、こまめな水分補給を心がけてください。

猛暑も災害の一種です。冷房を使うことも含めて、対策をしっかりとって乗り切ろう！



## 今後の活動予定

9月1日 災害支援市民ネットワークしが研究会（ハッシュタグ大津経）※要申込  
「災害におけるつながりが生み出すイノベーション」

講師：菅野拓氏（大阪公立大学准教授）

3日 東近江市総合防災訓練（能登川中学校）

※ 出前講座の申し込み受け付けます！

## 勝手にQ&Aコーナー

Q：今回は熱中症特集ですね。この連載始まって以来、初めてまともな内容に近かった気がします。何か心境の変化でもあったのでしょうか？

A：ふざけた質問だ。初めてまともな内容に近かった？ これまでもまともな内容を書いてるわい。虫眼鏡で探せば見つかるはずだ。それで無理なら顕微鏡で。

Q：消防団に入ってたとは驚きです。ポン操の成績はどうだったのですか？

A：質問のポイントはそこかい!? もっと熱中症のことを訊いてほしいなあ。ポン操の選手は何回かやらせていただきましたが、成績は……ご想像にお任せしよう。一つだけ言っておくと、訓練から帰ってグビッとやるビールは最高でした♡



楽しい質問、お待ちしております！

(文責：こじまっちょ)

