



ニッポン  
ドクター和の  
臨終凶巻

「この暑さはいつまで続くんでしょかね」。立秋を過ぎてから、挨拶がわりにそんな言葉を交わすことが増えました。

1989年、当時放送していた『仮面ライダーBLACK RX』に、「恐怖の人工太陽」という回がありました。人類滅亡をたくらむ「クライシス帝国」が気温を38度に設定して大騒ぎになるというストーリーです。それから30年あまり：われわれは今、シヨツカーも驚愕（きょうがく）の灼熱（しゃくねつ）地獄を生きています。これは異常な事態です。

この人の突然の死も、この異常な気温と無関係ではないと思います。兵庫県明石市の副市長・横田秀示さんが、8月18日の午後2時頃、同県朝来市のゴルフ場で倒れているのが見つかり、約8時間後に搬送先の病院で亡くなったとの報道がありました。享年60。検

319 明石市副市長 横田秀示

長尾和宏（ながお・かずひろ）医学博士。公益財団法人日本尊厳死協会副理事長としてリビング・ウィルの啓発を行う。映画『痛くない死に方』をはじめ出版や配信などさまざまなメディアで長年の町医者経験を活かした医療情報を発信する傍ら、ときどき音楽ライブも。

視の結果、死因は「虚血性心疾患とみられる」との発表。兵庫県警によれば、横田さんは市役所の同僚5人とこの日、プレーを楽しんでいましたが、ティーショットを打ってボールの方へ歩いて向かっている途中で倒れたとのこと。また、横田さんは今年の1月末から約1カ月間、心疾患の治療で公務を休んでいたという報道も

あります。

虚血性心疾患のリスクは、冬場に高まるというのが今までの常識でした。しかし最近はそのとも言えない状況になりました。

冬場、私たちは体温をキープするために、血管を収縮させています。そこから急に風呂場など気温の高い場所に行ったり、逆に暖かい部屋から寒い外に出るときに温度差の変化（ヒートショック）で血圧が急上昇し、心臓への負担が高まります。

一方夏場は、急な体温の上昇と脱水症状が心臓に負担をかけます。脱水症状は必ずしも「喉が渇いている状態」だけではありません。

体内の水分量が急激に減っているのにそれに気が付かない「かくれ脱水」という症状があります。子どもも大人も、何かに夢中になっているときには特に「かくれ脱水」に要注意です。

横田さんのような「ゴルフ場での突然死」は、ゴルフ好きの僕にとっても他人事ではありません。同じような状況で亡くなった知人の顔を思い浮かべてしまいました。ゴルフは健康維持によいスポーツです。歩くことが何よりもいい。澄んだ空気を思いきり吸うことで、リラククス効果もあります。

一方、わが国では年間およそ200人がゴルフ中に突然死しています。しかも、死者が出るのは7〜8月に集中しているのです。シヨツトの際は、アドレナリンが分泌され、血圧も脈拍も上昇します。知らないうちに大量の汗をかいています。

体調に異変を感じたら、すぐにプレーを中止すること。ゴルフに限らず、60歳を過ぎたら「ドタキャンする勇氣」を持つてほしい。



ゴルフ中の突然死は年間200人にも上る（写真と本文は関係ありません）

ゴルフ中の突然死は年間200人