

『熱中症』といえば、真夏に罹るものと思っていませんか。熱中症は、毎年、まだ暑さに慣れていない梅雨明けの7月下旬から多く発生します。熱中症によって、救急車で運ばれる方や、最悪亡くなる方が急増します。そこで今回は『熱中症』に関するお話です。

★ 暑さに慣れるには、時間が必要！

人間は、体温が高くなり過ぎないように、汗をかいて調節していますが、暑くなり始めてから3～4日経つと、汗をかくための自律神経が素早く反応できるようになり、体温上昇を上手に防げるようになります。ところが暑くなって直ぐには、この反応がまだスムーズにいかない為梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後の急に暑くなった日などは、熱中症になり易いのです。また、真夏の室内でも、気温・湿度が上昇すると、熱中症になり易くなります。

★ こんな人・こんな時は、熱中症になり易い！

同じ気温や温度の下で同じように過ごしても、熱中症になる人とならない人がいます。また、同じ人でも熱中症になる場合とならない場合があります。その違いはどこにあるのでしょうか。高齢者や乳幼児は、体温調節機能が弱いために熱中症に罹り易くなります。また、糖尿病、高血圧、心不全等の病気がある人は、病気そのものや、症状を抑える薬が汗をかく機能の低下をさせることがあるため、熱中症に罹り易くなる可能性があるということです。熱中症の発症には、その日の体調が影響するので、同じ人でも体調によっては熱中症に罹る危険性が高まる場合があります。

《熱中症に罹り易い体調》

急に暑くなった日や、暑い所で活動する日には、体調をチェック！

- ① 風邪等で発熱していないか？ ② 下痢をしていないか？ ③ 二日酔いをしていないか？
- ④ 朝ごはんは食べたか？ ⑤ 寝不足になっていないか？

《体調不良は、熱中症に罹り易い状態》

熱中症に罹り易い状態の時には、暑いところで活動することは避けましょう！

- ① 急に暑くなった日や、暑い所で活動する日には、熱中症に発熱、下痢、二日酔いは、何れも脱水症状を起こし易い状態
- ② 体温調節に欠かせない汗は、血液中の水分と塩分から作られるため、食事抜きの身体では汗をかきにくくなる状態
- ③ 寝不足は、自律神経の働きを低下させるため、体温調節機能がうまく働かなくなる状態

★ 水分、塩分、糖분을補給！

暑くなってきたら予防のためにも、毎日こまめに水分補給をしましょう。汗は水分と塩分で作られ、糖分は塩分の吸収を高めてくれるため、汗をかいたら水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンク等で、塩分や糖분을一緒に補給することが大切です！

★ エアコンや、サーキュレーターもしくは扇風機を適切に活用！

熱中症は、部屋の中でも起こります。節電を心掛けるあまり熱中症で亡くなる人もあります。また、温度がそれほど高くないでも、湿度が高い室内では熱中症になることがあります。エアコンは、温度:28度以下、湿度:60%以下に設定したり、サーキュレーターもしくは扇風機を併用をして、上手に室内での熱中症を防ぎましょう！

★ 熱中症の症状

熱中症の程度により、次のような症状が現れます。

- ① めまいや顔のほてり、立ちくらみ
- ② 筋肉痛、筋肉のけいれん
- ③ 体のだるさ、吐き気
- ④ 汗のかきかたがおかしい
- ⑤ 体温が高い、皮膚の異常
- ⑥ 呼びかけに反応しない、真直ぐ歩けない
- ⑦ 自力で水分補給ができない



熱中症の症状の中でも、特に意識障害の程度、体温、発汗の程度等は、短時間で大きく変化することもあります。症状が軽いからと安易に思わず、早めに医師の手当てなどを受けるようにしましょう！