



熱中症に注意しましょう

夏になると多くの人が救急車で運ばれる「熱中症」。炎天下で長時間過ごさなければ大丈夫だと、考えている人も多いのではないのでしょうか？対処が遅れば、命を失う危険もあります。熱中症の正しい知識と対処法をしっかり身につけ、熱中症から身を守りましょう。

◆熱中症とは？

体には、体内にたまった熱を放散して体温を下げる機能が備わっています。この機能により、体の深部体温を37℃前後に保ち、体内の臓器が活動しやすい温度を維持しているのです。

しかし、この体温調節がうまくできない状況になると、体の中に熱がこもって、さまざまな症状に襲われるのが「熱中症」です。

気温が高い、湿度が高い等の環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていない等の個人

の体調による影響が重なることにより、熱中症の発症が高まります。また、屋外で活動している時だけではなく、室内で特に何もしていない時でも熱中症を発症します。

◆熱中症の主な症状

◇軽症

めまい・立ちくらみ、筋肉のこむら返り、いくらふいても汗が出てくる等

◇中等症

頭痛、気分の不快、吐き気・嘔吐、体がだるい等

◇重症

意識がない、痙攣、呼びかけに少し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、体温が高い等

※その他、暑い場所にいるにも関わらず全く汗をかかなくなった、皮膚が乾燥したり、触るととても熱をもっていたりすると危険信号です。

◆熱中症を疑うときの対処法

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する（スポーツドリンク等）

※自力で水を飲めず、意識がない場合、①③の対応を行っても症状が改善しない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう。

◆熱中症の予防

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

◇こまめな水分・塩分の補給
特に高齢者や子どもの場合、どの渴きを感じなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

◇室内の環境を整える
扇風機やエアコンを使い、室温を調整しましょう。その他、こまめな換気、遮光カーテンやすだれの使用、打ち水等で室温を上がりにくくします。

◇外出時の注意
日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、通気性の良い吸湿・速乾の衣服着用等に心がけましょう。

◇体調の管理

1日3食、栄養のバランスの良い食事と、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

◆注意ポイント

◇暑さの感じ方は人それぞれ
体調や暑さに対する慣れ等が影響して、暑さに対する抵抗力は個人によって異なります。

◇高齢の方は特に注意が必要です
熱中症患者の、およそ半数は高齢者です。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しています。

◇節電を意識し過ぎて熱中症予防を忘れないようご注意ください
夏期の電力不足に対して節電の取り組みが求められています。節電を意識し過ぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。

気温や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようになしましょう。