

保健師からの へるす さぽーと No.63



熱中症に気をつけましょう！

熱中症とは、気温が上がることで汗をかき、体内の水分や、塩分のバランスが崩れ、本来正常に機能するはずの体温調整が上手くいかなくなってしまう状態のことをいいます。

また、気温が高くなければ大丈夫と思われがちですが、気温が低くても湿度が高い日には注意が必要です。湿度が高い時には、汗が蒸発しにくくなり、体温調整が上手くいかなくなってしまうのです。

◆熱中症の症状

熱中症の症状は、内臓、身体機能への影響により大きく3つに分



けられます。

①度

熱失神・熱けいれんの症状・大量の発汗、めまい、たちくらみ、筋肉痛、こむら返り
顔色が悪くなり、フラフラしたり、ボーっとした状態が見られます。

②度

熱疲労の症状・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感
判断力や注意力が著しく低下し、ぐったりしている場合には要注意です。

③度

熱射病の症状・意識障害、40度以上に体温が上昇、発汗停止、皮膚の乾燥、昏睡
一刻も早い冷却と医療機関への搬送が必要です。

◆熱中症が疑われる人を見つけたら

- ①涼しい場所への移動
扇風機やエアコンの効いた室内や、風通しのいい日陰など涼しい場所へ移動させましょう。
- ②身体を冷やす
衣服を緩め、体を冷やしましょう。(特に首の周り、わきの下、足の付け根など)

③水分補給

水分、塩分、経口補水液(水1リットルに食塩小さじ2分の1とブドウ糖大さじ4を溶かしたもの)などを補給しましょう。
※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



◆熱中症を予防するポイント

- ①気温・湿度のチェック
熱中症は、高温・多湿の環境で起こることが多いため、気温と湿度のチェックが大切です。室内ではエアコンや扇風機で環境を整える必要があります。
- ②こまめな水分補給
暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ③暑い中での無理な運動を避ける
最も暑い時間の活動を避け、運動、作業時間を短縮するなどリスク管理が必要です。
- ④服装
通気性のよい、吸湿性、速乾性のある衣服を着用しましょう。

帽子や日傘などで日差しを遮るようによみましょう。

⑤体調管理

疲労や体調不良が熱中症のリスクを高めます。寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。

水分補給ワンポイント

普段の水分補給にはお茶か水で十分ですが、熱中症予防の水分補給には塩分も必要です。

ただし、日本人は普段の食事が必要以上に塩分を摂取しがちなため、運動などで大量に汗をかく以外、日常生活でじわじわと汗をかき程度なら、塩分の取りすぎに注意が必要です。

また、コーヒーや緑茶、ウーロン茶などカフェインが含まれたお茶は、利尿作用があり水分を排出するため、カフェインの含まれていない麦茶や水がいいでしょう。



ふれあい健康センター 保健師