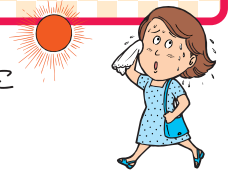




暑い夏は「熱中症」に注意しよう!

今回は夏に注意したい『熱中症』をテーマにお話させていただきます。



まずは「熱中症」について知ろう

『熱中症』とは、体の中と外気の「あつさ」によって引き起こされる体の不調のことをいいます。「あつさ」が原因であれば、それはすべて『熱中症』ということです。一般的にいわれる「日射病」や「熱射病」の総称が『熱中症』です。実は熱中症になる要因は気温だけでなく、

これら条件がそろると『熱中症』を引き起こしやすくなることがわかっています。

- ▶ 気温と湿度が高く、汗が蒸発しにくいとき
- ▶ 直射日光を受けて体温が上昇しているとき
- ▶ 風が弱く、体の熱が外に抜けにくいとき



“湿度”や“風速”“直射日光”も非常に関係しています。

「日射病」と「熱射病」の違い

ここでは「日射病」と「熱射病」の違いについてお話します。

病名	病因	状態	対処法
日射病	炎天下での運動や仕事で発汗量が多くなり、体の水分が不足して脱水症状を起こして発症します。	顔面蒼白、大量の汗、頭痛やめまいなどの症状が見られます。発汗はしているので、体温上昇はそれ程ありません。	十分な水分補給と涼しい場所に患者を移動させて休ませましょう。
熱射病	体内の熱を外に出せず、熱がこもることで発症します。	体温が40度以上になります。発汗はなく、皮膚が赤く乾燥します。	体を冷やして体温を下げる処置を行いましょう。

熱中症にならないために以下のことに注意しましょう!

- 風通しが悪くて暑い場所、高温多湿の場所は避けましょう。
- 短時間でも幼児・子供を車の中に残すことはやめましょう。(※気温32度の日に車内温度17℃で車のエアコンを切った場合、5分で35℃、10分で40℃を超え、30分後には58℃になるそうです【JAF調査】)
- 気温が高い日は無理な運動を避け、気候条件を考えて運動スケジュールを立てましょう。
- こまめな水分補給を行いましょう。のどの渴きを感じたらすでに脱水症状は始まっています。また、汗で失われた塩分の補給も大切です。
- 疲労・発熱・風邪など、体調不良のときは運動を止めましょう。体調が悪いと体温調節機能も低下します。



もし熱中症になってしまったら...

ここでは「熱中症」になってしまった場合の対処法についてお話します。

意識がない場合	大変危険な状態です。 至急“救急車”を呼びましょう。	
意識がある場合	日射病の場合	大量の汗をかくて脱水症状になっているので、スポーツドリンク（適度に冷えたもの）か、無い場合は薄い食塩水を飲ませましょう。
	熱射病の場合	体温がかなり上昇していますので、全身を冷やして体温を下げる必要があります。氷があったら首の両側や脇の下などにあてて冷やしましょう。もし氷が無い場合は水でぬらしたタオルで体を冷やす、風をあてる、水風呂に入れるなどして対処しましょう。

『熱中症』は“意識の障害”と“体温”がとても重要です。一見、意識障害が軽く見える時もありますが、「応答の鈍さ」「言動の不審さ」を感じた時は“重症”と考えて処置しましょう。

心がけ次第で『熱中症』は避けることができますので、「自分の体調を意識」「気温や湿度に配慮」「こまめな水分補給」を忘れずに楽しい夏を過ごしましょう!

