



今年も注意しよう！ “夏場の熱中症”

毎年、この時期になると「熱中症で病院に搬送された…」といったニュースをよく耳にしますが、皆さんは**熱中症の予防と対策に自信がありますか？**「自分は大丈夫！と思っていたのに…」とならないためにも、いま一度、確認してみましょう。

熱中症とは？

熱中症とは、高温の屋外や室内にいて、**体内の水分や塩分のバランス、体の調整機能が崩れた時に発症する障害**です。通常、人間は体温を36～37度に調整していますが、それがうまく機能しなくなると体温が上昇して熱中症になってしまいます。



主な症状

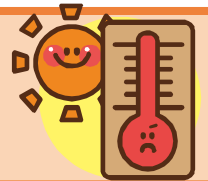
- めまい、顔のほてり、立ちくらみ
- 吐き気や頭痛、体の倦怠感
- 手足や腹部のけいれんや痛み
- 体温の上昇、皮膚の乾燥
- 汗の量が異常に多い、または少ない
- 意識障害や呼吸困難

注意が必要な人

- 乳幼児や子供
- 肥満の人、皮下脂肪の多い人
- 高齢者（特に75歳以上）
- 利尿剤などの薬を服用している人
- 暑い中、スポーツに熱中している人
- 1日中エアコンをつけている冷房依存型の人
- 運動習慣のない人

発症しやすい環境

- 気温が高くなり始めた時期
- 熱気がこもりやすい台所
- 風がなく、湿度が高い場所
- 混雑した会場や競技場
- 日差しが強い日の屋外
- 窓や扉を締め切った体育館



熱中症予防のポイント

重症になると死の危険性まである熱中症ですが、事前に適切な対策をとれば予防できます。

1 暑さに負けない体づくり

日頃から運動を行い、**暑さに対する抵抗力**をつけておきましょう。運動を習慣にして**汗腺機能を高める**ことで、体温調節が適切にできるようになります。



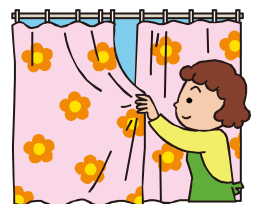
2 水分・塩分のこまめな補給

喉が渴いたと感じる前に、**水と塩分(ナトリウム)**を補給してください。特に高齢者は喉の渴きに鈍感になりがちですので、意識的に摂取するようにしましょう。



3 涼しい衣服や住まいの工夫

夏場の服装は、**通気性の良い素材**やゆったりとしたデザインを選びましょう。また、適切に冷房を使用したり、カーテンで日差しを遮るなど、**室内の温度にも配慮**してください。



もし熱中症になった場合は、**涼しい場所に移動して横になり水分と塩分の補給**を行います。さらに、**衣服をゆるめ、首回りや腋の下を冷やして体の熱を逃が**しましょう。ただし、嘔吐があったり、意識がはっきりせず水が飲めないような場合は重症なので、まわりの人に助けを求めて、医療機関へ行ったり救急車を呼んでもらいましょう。

