



年々夏の気温が高くなっている状況です。

この時期特に気を付けなければいけない熱中症のお話です。

今年は新型コロナウイルスの影響で多くの人が春に外出を自粛していたので、汗をかいたり運動をしたりすることが少ない傾向でした。その為、暑さに体が慣れていなかったり、水分を貯める機能を持っている筋肉量も少なくなっていて脱水になりやすい状態にあるとされています。

また、感染防止のため日常的にマスクを着用しています。マスクをしていると体内に熱がこもりやすいほか、口の中が湿っているため、のどの渇きに気づきにくくなる事もあります。



## 熱中症はどうして起こるの？

### 体温調節の機序

- ・皮膚の表面から空気中へ熱を放出する。
- ・汗をかき、その汗が蒸発する時に熱を奪う働き(気化熱)を利用する。

体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中へ熱が移りやすく、体温の上昇を抑えることができる。また、湿度が低ければ汗をかくことで熱が奪われ、体温を上昇コントロールすることができる。

気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難しくなるため、体温調節は発汗だけに頼ることになる。ところが真夏日によくあるように、気温が高いばかりでなく、湿度も75%以上になると、汗をかいても流れるだけでほとんどほとんど蒸発しなくなる。そのため、発汗による体温調節さえもできなくなってしまうため、熱中症を引き起こす。

のどが潤いていなくても…

「1時間ごとにコップ1杯」または、

「午前、午後500 mlのペットボトル1本分ずつを飲みきる」

と意識して水分補給をしましょう。

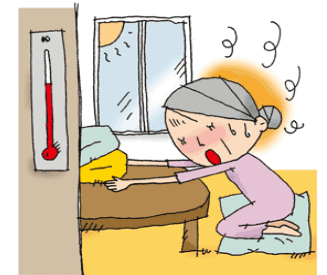
糖分が多いジュースなどはのどが渇きやすく、

コーヒーや緑茶などカフェインを含む飲み物は利尿作用があるため、

**水や麦茶がおすすめです。**

運動などでたくさん汗をかいた後は、スポーツドリンクや経口補水液などを選びましょう。

(心臓病や糖尿病などの持病がある方は飲み方、飲み物の内容に注意しましょう)



## 「2歳未満にマスクは不要、むしろ危険」

日本小児科医会が警告

乳児のマスク使用ではとても心配なことがあります。

- ・乳児の呼吸器の空気の通り道は狭いので、マスクは呼吸をしにくくさせ呼吸や心臓への負担になる。
- ・マスクそのものやおう吐物による窒息のリスクが高まる。
- ・マスクによって熱がこもり熱中症のリスクが高まる。
- ・顔色や口唇色、表情の変化など、体調異変への気づきが遅れる。…など乳児に対する影響が心配されます。

