

熱中症にご注意を！

夏真っ盛り。バカンス気分も満開のこの時期、毎年ニュースにのぼってくるもののひとつに『熱中症』があります。今年も高校野球の観戦中に20人以上が熱中症で運ばれたとのニュースがありました。

生命の危険もある『熱中症』とは、いったいどんなものでしょう？原因や予防、対処法を知っておきましょう！

『熱中症』とは・・・

日射病や熱射病などの総称で、「高温下での運動や労働のため、発汗機構や循環系に異常をきたして起こる病気。体温上昇、発汗停止とともに虚脱・けいれん・精神錯乱・昏睡などを起こし、生命の危険を伴うこともある」とされています。

『熱中症』には次の4つの種類があります。

① 日射病（にっしゃびょう）

高熱や直射日光によって、皮膚血管の拡張が起こり、血圧が低下し、脳血流が減少して、めまい、失神などがみられます。

② 熱痙攣（ねつけいれん）

大量に汗をかいたときに、水だけしか補給しなかったために、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴った痙攣（けいれん）が起こります。

③ 熱疲労（ねっひろう）

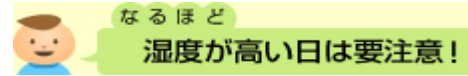
脱水による症状で、めまい、頭痛、吐き気、脱力感など、熱射病の前駆症状で、対処は重要です。（救急車の要請が必要です。）

④ 熱射病（ねっしゃびょう）

体温の上昇（39度）、水分や塩分の不足などによって中枢機能に異常をきたした状態で、めまい、吐き気、頭痛、意識障害が起こり、放置すると死にいたることもあります。

☀ いつ起こりやすい？

- ① 前日までに比べ、急に気温が上がった場合
- ② 梅雨明け直後
- ③ 気温がそれほど高なくても、湿度が高い場合
- ④ 統計的に、午前では 10:00 頃、午後では 13:00～14:00 頃に発症件数が多い



体温が上昇すると体から汗が出ます。その汗が蒸発すると、体内の熱が外に出て体温が下がります。しかし、湿度が高いと、汗が出て蒸発せず、皮膚や服の表面にとどまるため、体温が下がりにくいです。

熱中症予防には、気温だけでなく湿度にも注意しましょう。

『熱中症』の予防法

- ① 熱帯夜などで眠れず、睡眠不足で体調の悪いときは、暑い日中の外出や運動、作業は控えましょう。
- ② 外出時は、通気性の良い服装で、必ず帽子をかぶりましょう。
- ③ 水分補給を欠かさずに、定期的に少しずつ水分を補給しましょう。汗と一緒に塩分も失われるので、スポーツドリンクなどが良いでしょう。

『熱中症』かな？と思ったら・・・

- ① 日陰の涼しい場所やクーラーの効いた部屋へ移動して休みましょう。
- ② 衣類はゆるめ、氷や冷たいタオルで体を冷やしましょう。
- ③ 水分を補給しましょう。
- ④ 意識がはっきりしない、（意識がない）場合はすぐに救急車を呼びましょう。