



今年もあつ～い 熱中症は大丈夫？！

一年のうちで最も気温が高くなる8月。
毎年、この時期に救急搬送が増えるのが熱中症です。
誰にでも起こりうる熱中症ですが、予防も対処もできるので
正しい知識を身につけておくことが大切です。

症状

軽度	めまい・立ちくらみ・こむらえり・生あくび
中等度	頭痛・嘔吐・倦怠感・集中力・判断力の低下
重度	意識障害・けいれん・まっすぐ歩けない・高体温

軽度のうちは、その場で対処可能ですが、中等度～重度になると医療機関での治療が必要になります。
特に高齢者の場合は暑さを感じにくく、気づいた時には症状が進行して重症化していることがあります。
熱中症は症状が出てからでは遅いので早めに対処することが重要です。

また、地面からの照り返しの影響を受けやすい子どもの熱中症も多いです。

小さな子どもは、自分で熱中症の症状に気づきにくいので、周りの大人が気にかけてあげましょう。

熱中症の人を見かけたら

まずは涼しい場所へ移動して衣服を緩め、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、血管が多いところを冷やすと効果的です。

氷や、保冷剤がない場合は、皮膚に水をかけて、うちわ等であおぐことで体を冷やす事ができます。

水分と一緒に塩分を補給して、症状がよくなるか様子を見ましょう。ただし、重度になると命に関わる

危険な症状です。意識がない場合や自力で水分が摂れない場合はためらわず救急車を呼びましょう！

上手な水分摂取を

熱中症には、どのような水分を摂れば良いのでしょうか。

よくテレビCMでも目にする **経口補水液** は
速やかに水分を吸収できるような電解質と糖分が
適度に配合された飲み物で、熱中症に最も適して
います。ただし、普段の水分補給を経口補水液に
すると、塩分が過剰になって、血圧の上昇につながり
ます。

スポーツドリンク は、500mlあたり30g以上の糖分
を含むものも多く、飲み過ぎると糖分過多に注意が
必要です。

熱中症になってしまった場合や、外での作業や運動で
汗をかく場合は、経口補水液がおすすめです。室内で
過ごして汗をあまりかかない場合は、水や麦茶も十分です。

緑茶やコーヒーなど、カフェインが入っている飲み物は、
利尿作用で、水分が出ていってしまうので、カフェインが
入っていないものの方がおすすめです。



又、高齢者は体内の水分量が少なく
喉の渇きを感じにくくなっています。
喉が渇いていなくても起床時や、
外出時、入浴前後など、こまめに
水分を摂る習慣をつけましょう。



いい汗かいて 熱中症予防

人は体温が高くなると汗をかいて、その気化熱で
体温を調節しています。しかし普段から汗をかく
習慣がない人は、体が汗をかく必要がないと感
じてしまい、汗腺が働きにくくなっています。
いざ、体温が上がった時に、しっかりと汗腺が
働かないと、体温のコントロールがうまくいかず
熱中症になりやすくなるわけです。

「自分はあまり汗をかかないけど、大丈夫かな…」
と心配になっていませんか？……でも大丈夫です！
働かなくなった汗腺も、汗をかくトレーニングをすれば
発汗機能は改善することがわかっています。
炎天下での運動は危険ですが、朝夕の涼しい
時間帯にウォーキングなどの軽い運動をしたり
お風呂に入る時は、湯船に浸かっていい汗を
かく習慣をつけましょう。

もちろん、汗をかく時は、水分補給も忘れずに！