

急に暑くなる7月から8月にかけて起こりやすい熱中症。熱中症による死亡事故は毎年多発していますが、正しい知識をもち、適切な対処の仕方を知っていれば、熱中症を防ぐことができます。今回は「熱中症」について紹介したいと思います。

### ●熱中症とは

熱中症は、

- ・高温環境下で、体温の調節機能が破綻するなどして、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば救命できます。



### ●熱中症の分類

熱失神	皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。顔面そう白となって、脈は速くて弱くなる。
熱疲労	脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。
熱けいれん	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、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんがおこる。
熱射病	体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり、死亡率が高い。

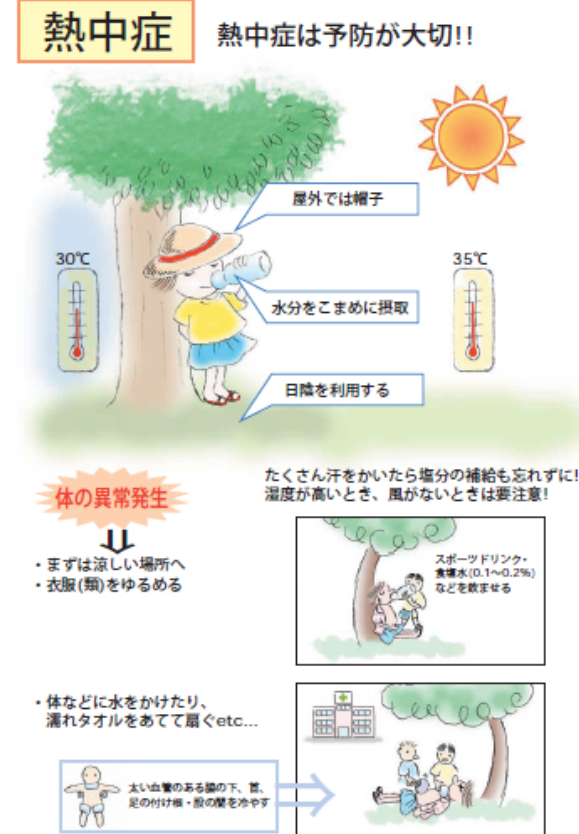
### ●熱中症の救急処置

万一の緊急事態に備え、救急処置を知っておきましょう。

熱失神・熱疲労	<b>涼しい場所で水分補給</b> 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける必要があります。
熱けいれん	<b>生理食塩水を補給</b>
熱射病	<b>体を冷やしなから、一刻も早く病院へ</b> 死の危険のある緊急事態です。体を冷やしなから集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。

### ●上手に水分補給をするには

- ・いつ飲むか  
→寝起き、就寝時、入浴前後などに摂るようになれば、食事にも響かない。とくに、人は寝ている間にかなりの汗をかくため、朝いちばんは水分が不足気味。朝起きたら、コップ一杯の水かお茶を飲もう。
- ・どんなものを  
→基本的には水かお茶。スポーツなどでたくさん汗をかいた時には、スポーツ飲料のように塩分や糖分が入ったものが適している。
- ・水分補給はこまめにする。



### ●熱中症の予防

- (1) 暑さの中で少しでも体調不良を感じたら、無理をしないようにしましょう。
  - ・衣服をゆるめて楽にする
  - ・冷たい濡れタオルやアイスパック、氷などを、首筋やわきの下、足の付け根において、からだを冷やす。
  - ・からだに水をかけて服や肌を濡らして、からだ全体をあおぐという方法もあります。
- (2) 熱中症は屋外で運動中になるというイメージがありますが、屋内にいる高齢者の方もよくかかります。激しい運動をせず、大量の汗をかいていなくて室内であっても、暑くて風通しの悪い室内では熱中症になりやすいのです。風通しをよくし、室温管理を心がけましょう。
- (3) 寝不足などで体調がすぐれない時は、無理をせずに十分な休養をとりましょう。
- (4) 服装は、通気性、吸水性、吸湿性も考慮しましょう。

<参考>

- ・ <http://www.env.go.jp> ー熱中症環境保健マニュアルー 環境省>保健・化学物質対策>環境保健に関する調査・研究>環境省熱中症情報>熱中症環境保健マニュアル
- ・ <http://www.japan-sports.or.jp> 熱中症を防ごう 日本体育協会>スポーツ医・科学>熱中症を防ごう