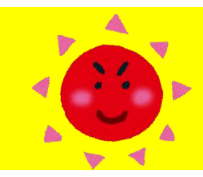




熱中症に気をつけましょう!



熱中症ってなんだろう?

熱中症は日射病、熱失神、熱疲労、熱射病などさまざまな病態が含まれます。熱中症とは、高温環境のもとで労働や運動をしている時に体内に熱がたまり、温熱中枢が障害され、体温調節機能が破綻し、体温が異常に上昇し、肝臓、腎臓、中枢神経などの障害を起す病気です。



なぜ、熱中症になるの?

人の体は暑さを感じると、皮膚に血液を多く流したり、汗を出して体温を下げています。血液には熱を運ぶ役割があり、皮膚を流れる血管を通る時に熱を外に出しています。汗は体から蒸発する時に体の熱も一緒に放出しています。これで人は体温を一定に保っているわけです。しかし、気温が高い状態が長く続くと、大量に発汗して水分や塩分が失われ、血液中の水分を奪い、汗が出なくなったり臓器に流れる血流量に影響を与えます。また、湿度が高いと、汗が蒸発せず皮膚の表面にたまり、熱がこもったままになることがあります。こうしたことによって、熱中症の症状を引き起こされています。

熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
	意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど)・(いれん・運動障害(普段通りに歩けないなど))	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車(119)を要請



室内作業でも注意をしましょう

室温や湿度が多い中での作業や運動によっても、熱中症は発生します。睡眠不足や体調不良によっても、発生率は高まりますのでいつもと同じ作業でも注意が必要です。

熱中症の応急手当

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ・エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風邪をあて、体を冷やす
- ・体を冷やすためには、体表近くの血管を冷やすのが効果的です

首のまわり、わきの下、太もものつけね、足首などを冷やす

飲めるようであれば水分を少しずつ頻繁に取らせる

熱中症かなと思ったら・・・

正しい応急処置の方法を身につけて、最善の対策がとれるように覚えておきましょう。

■患者を日陰やクーラーの効いたところなどの涼しい場所に運び、衣服を緩めます。近くに涼しい場所がないときは、うちわなどで扇いで患者を冷やします。

■体を冷やします。方法は、霧吹きで水を浴びせて水の気化熱によって冷やします。一気に水をかけるとショックが大きいのでやってはけません。アイスノン、氷枕、缶ジュースを用意して脇の下、首、股など動脈のある部分を冷やすようにします。

■熱中症が疑われる場合は、水分だけでなく塩分(ミネラル)も不足しています。スポーツドリンクでミネラルは回復できますが、脱水時に飲ませすぎると低ナトリウム血症が起こる場合があります。そのため、塩を直接舐めさせるなどして塩分を補給することが必要です。

■自分で熱中症だと感じることはあまりありません。複数人で行動しているときは、周りの人が少しの異変に気づいてあげられると助かります。自分で熱中かなと疑いはじめたときでは対応が遅くなるので早めの行動を心がけましょう。

■少しでも熱中症と疑われる場合はすぐに救急車を呼び病院に連れて行きます。意識障害が起こり重度であると死にいたるケースもあるので迷わずに救急車に連絡するのが良いでしょう。

熱中症の応急処置に関しては、以上のようなことを踏まえておけばまず問題はありません。ただし、あらかじめ予防できるのであればそれに越したことはありません。現場に遭遇した場合でも、慌てず適切な行動をするように心がけると良いです。

熱中症を予防しましょう

熱中症予防のポイント

- ★ 温度(体温・室温・湿度)に敏感になりましょう。異変に気づいたら速やかに水分摂取や休息を取るようにしましょう。
- ★ 外出の際はこまめに水分が摂れるように飲み物(電解質を含むもの:スポーツドリンクなど)を必ず携帯しましょう。体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策(日傘など)も大切です。
- ★ 室温28度を越えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ★ 十分に休養(休憩)をとりましょう。
- ★ 日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくりを心がけましょう。



水分補給の注意点

水分不足を解消するには、十分な水分補給が欠かせません。ただし一度に大量の飲み物を飲むとかえって調子が悪くなる場合があるので、飲む量やタイミングに気をつけましょう。

- ★のどが乾く前に水分を補給する
- ★のどが乾いたら必ず水分補給をする
- ★一度にたくさんではなく、こまめな水分補給を!

ジュースや炭酸飲料など糖分の多い清涼飲料水を飲みすぎると、血糖値が急激に上昇します。普段からジュースを水代わりに飲むのは避けて、ミネラルウォーターやお茶など、できるだけ糖分の少ない飲み物を選びましょう。野菜ジュースやスポーツドリンクにも糖分が含まれているので、飲む前にラベルの成分表をチェックする習慣をつけたいですね。

汗をかくと水分とともに“塩分”も体から失われるため、熱中症対策には水分補給と塩分補給の両方が必要とされています。しかし注意が必要なのが“日本人は普段の食事で必要以上の塩分を摂取しがち”ということです。運動などで大量の汗をかく場合はその都度塩分補給をする必要がありますが、日常生活でじわじわ汗をかく程度の場合はくれぐれも“塩分のとりすぎ”に注意しましょう。