



暑い日が続く、雨も降らず本町では、水不足になるなど猛暑による影響を多く受けています。また、日本各地で「熱中症により死亡」というニュースが毎日のように流れています。そこで熱中症による被害を防ぐために、今回は熱中症に関する基礎知識・予防策をご紹介します。

熱中症って何？

気温が高い時や運動を行うと体温が上昇しますが、通常は体温を下げるように、汗をかくなどして体温を調整します。しかし、夏場の高温・多湿という悪条件の中では思うように体温調節ができず、体がオーバーヒートした状態になり、めまい、頭痛、吐き気、体温が高くなる、異常な発汗などの症状が出ます。このことを「熱中症」と呼びます。また、嘔吐や失神、けいれんなどの症状が出ると、病院等での治療が必要となります。

熱中症を引き起こしやすい条件

▽天気・気温など
前日より急に温度が上がった日や、温度が高くなっても湿度が高い状態であれば、汗が気化熱として機能せず体内の熱を発散できなくなるため、熱中症は起こりやすくなります。

▽作業などを行う環境

涼しい室内で作業をしている人が、急に外に出て作業をした場合、暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすくなります。作業日程の初日から、数日間が発症しやすいと言われています。

熱中症の種類と症状

熱中症にはいくつかの症状がありその症状によってⅠⅡⅢ度までの重症度が分類されます。

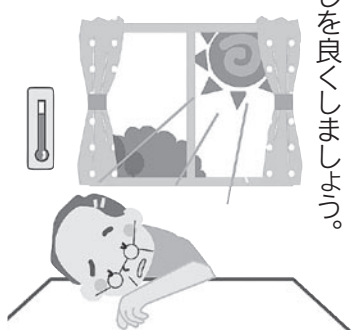
熱中症の種類	主な症状
熱失神	めまい、失神などがみられます。顔面そう白、呼吸回数の増加、唇のしびれなどもみられます。脈は速くて弱くなります。
熱けいれん	大量に汗をかき、水だけを補給して塩分濃度が低下した時に、足、腕、おなかの筋肉に痛みを伴ったけいれんが occurs。暑熱環境下で長時間の運動をして大量の汗をかく時におこるものです。
熱疲労	大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水が occurs、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。
熱射病	意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどが見られます。また、全身臓器の血管がつまって、脳、心、肺、肝、腎などの全身の臓器障害を起こすことが多く、死亡率も高くなります。

熱中症の分類

- Ⅰ重症度Ⅰ～軽症
- ▽症状…めまい・失神・筋肉痛など
- ▽対処法…日陰で休む、水分補給
- Ⅱ重症度Ⅱ～中等度
- ▽症状…頭痛、吐き気、嘔吐など
- ▽対処法…病院にかり補液を受ける必要がある
- Ⅲ重症度Ⅲ～重症
- ▽症状…意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温など
- ▽対処法…救急車で救命医療を行う医療施設に搬送し、入院治療の必要

熱中症は室内でもかかる

全国で毎年約2千人の人が熱中症により死亡しています。その死亡した人の中でも、室内で死亡した人が約半数を占めており最も多くなっています。室内でも起こる主な理由として「高温・高湿」があげられます。室内では、日差しを避け、窓を開けて風通しを良くしましょう。



熱中症の対処法

熱失神・熱疲労などの軽症

●涼しい場所に運び、足を高くし、衣服をゆるめて寝かせ水分を補給させましょう。

熱射病などの重症

●体を冷やしながら集中治療のできる病院へ一刻も早く運び必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要です。

▽冷却は、皮膚を直接冷やすより、全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ方が、気化熱による熱放散を促進させるので効率がよくなります。また、首、脇、股などの大きい血管を直接冷やす方法も効果的です。



熱中症の予防・対処法

熱中症にならない身体づくり

熱中症は梅雨の晴れ間や気温が高い日、梅雨明けの蒸し暑い日に多く発生しています。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になったと考えられます。暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。暑熱順化は、日常運動をすることによっても獲得でき、暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。またウォーキングの時や外出するときは帽子・日がさを使用しましょう。

水分をこまめにとりましょう

喉が乾いてからでは、水分が失われ過ぎて場合があります。また室内にいるからと言って油断していると手遅れになってしまいます。喉の渇きを感じる前に時間を決めるなどし

てこまめに水分をとりましょう。

しかし水分だけを大量に摂取すると、体内の塩分濃度が薄まるだけでなく、尿としても水分が排出されてしまい脱水症状を引き起こす恐れがあります。塩分も忘れずにとりましょう。

熱中症予防は食事から

熱中症を予防・緩和する栄養成分と食材を紹介します。

ⅠカリウムⅡ

汗をかくと塩分と同時にカリウムも失われます。カリウムが失われると細胞内が脱水症状を引き起こし、熱中症回復に影響を与えます。筋肉の収縮を助ける(働きをよくする)働きもあり、日常的に取ることで熱中症にかかった時の回復力を高めることが可能です。

●カリウムが多く含まれる食品

小豆、空豆、海苔、パセリ、干しヒジキ、ほうれん草、じゃがいも、落花生、松の実など

ⅢビタミンB1Ⅳ
不足すると糖質を分解することができず、疲労物質が溜まり、疲れやすくな

熱中症チェック

暑い中で手足などをつたり、めまいや頭痛がしてくるといった症状が出たら、手の親指の爪を上から押さえて離してみましよう。白くなった部分が多くなか治らないようなら、熱中症の疑いがあります。他にも、熱中症の初期症状が出てきたら、具合が悪くなる前にすぐに対処を行いましょう。

