

第7回

熱中症

7月に入り、暑い季節がやってきました。毎年、暑さにより熱中症で、体調を崩す人が出ています。熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

知って得する

ヘルシーライフ

あなたの健康づくりに役立つ情報をお届けします

子どもの熱中症対策
子どもは、体温調節機能が未熟で、さらに、外で遊ぶことにより、地面の照り返しで、高い温度にさらされます。遊びの最中は、水分補給や休憩を取るようにしましょう。また、外出時の服装に注意し、帽子も忘れないようにしましょう。



暑さに備えた体づくりをする
日ごろからウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけて、暑さに負けない体づくりをしましょう。



こまめに水分と塩分を補給をする
体温調節のため、汗で失った水分と塩分を補給することが必要です。

熱中症になったら
熱中症になってしまったら、適切な処置をすることが大切になります。



高齢者の熱中症対策
高齢者は、暑さを感じにくい、また汗をかきにくいなど、体の反応が弱くなる危険があります。のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしたり、暑さを感じていなくても、扇風機やエアコンを使って、温度調整をするように心がけましょう。



熱疲労
汗は血液からつくられるため、発汗が続くと血液量が減少します。血液量が減少すると血液の循環が悪くなり、血圧が低下し、めまいや吐き気、だるさを起こします。

熱けいれん
大量の汗をかくと、塩分と水分が減少します。水分だけを補給すると、体内のナトリウム濃度が低下し、足や腕腹部といった筋肉にけいれんを起こします。

熱失神
大量の汗をかくと、体が熱を下げるよう弱くなります。このとき血管が膨張し血圧が低下して、脳への血流が減少するため、めまいや立ちくらみ、失神などを起こします。

熱中症とは
高温多湿な環境下で、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れてしまい、体温調整ができないことにより発症する症状の総称です。
昨年、熱中症で救急搬送された人は全国で約5万8千人にのぼり、年齢別では65歳以上の高齢者が全体の約半分を占めています。

熱射病(重症)
発汗が続くと、体温調整ができなくなり体温が上がります。また、細胞に含まれる酵素の働きが悪くなり、全身の臓器も働きが悪くなる可能性があります。

熱中症が起こりやすい環境
高温・多湿のとき
気温が34度以上になると、体温を下げるための手段が発汗だけになります。同時に湿度も高いと汗をかくてもなかなか蒸発できず、体温調整ができにくくなります。

無風のとき
汗は空気の流れがあるほど蒸発しやすくなります。風がないときは、汗が蒸発しにくくなり、皮膚の表面をしたたり落ちるだけになります。蒸発しない汗は体温調節の効果がありません。

暑い日が続くとき
暑い日が続くと、体温を一定にする働きが向上し、水分や塩分も失いにくくなります。そのため、夜は涼しく昼が暑い日は、より暑いと感じることがあります。

日差しや照り返しが強いとき
日差しを直接受けたり、照り返し

暑い日が続くとき
暑い日が続くと、体温を一定にする働きが向上し、水分や塩分も失いにくくなります。そのため、夜は涼しく昼が暑い日は、より暑いと感じることがあります。



服装を工夫する
吸汗・速乾素材や涼スーツなどを活用し、通気性の良い服装にしましょう。



暑さを避ける
外出するときは、日傘をさしたり、帽子を被るなどしましょう。室内ではブラインドを垂らしたり、適度にエアコンを使うなどしましょう。

熱中症にならないためには
熱中症は、ちょっとした工夫で予防することができます。

どで間接的に受けると、赤外線による熱を受け、体温を上昇させる要因になります。

- 1. 涼しい環境への避難**
日陰やエアコンが効いている室内などに避難しましょう。
- 2. 冷却と脱衣**
体に水をかけたり、扇風機やうちわで体を冷やしたり、頸部や脇の下、足の付け根に水を当てて、体温を下げるのが有効です。
- 3. 水分と塩分の補給**
大量に汗をかいた場合は、塩分を適切に補えるスポーツドリンクや、食塩水などが適しています。

ただし、意識障害があるときは、水分が気道に流れ込む可能性があります。また吐き気がある場合は、胃腸の働きが鈍っている可能性があります。このような場合は、水分は取らないようにしましょう。

4. 医療機関へ運ぶ

水分摂取ができないときは、早急に医療機関に搬送することが重要です。その場の状況がわかる人が、医療機関に発症時の状態などを伝えるようにしましょう。

外出時、熱中症予防チェックシート

- 天気や気温を確認しましたか？
出かける前に、必ず天気予報を確認しましょう。
- 涼しい服装を選んでいますか？
汗を逃がしやすいものを着ましょう。
- 帽子はありますか？
直射日光を避けましょう。
- 飲み物は持ちましたか？
水分補給をこまめにしましょう。
- 計画に無理はありませんか？
作業するときは、休憩をこまめにとりましょう。