

# 月替わり健康情報

## 熱中症について学ぼう

梅雨に入り徐々に気温が高くなってまいりました。そろそろ熱中症が心配になる季節ですが、その対策は進んでいますか？そこで今回は熱中症についてのお話です。

### ★熱中症の症状★

熱中症とは「暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称」をいいます。

次のような症状が出たら、熱中症にかかっている可能性があります。

- めまいや顔のほてり
- めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。



- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出ることがあります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなったりすることもあります。

- 体のだるさや吐き気
- 体がぐったりし、力が入らない。吐き気や嘔吐、頭痛を伴う場合もあります。

- 汗のかきかたがおかしい
- ふういてもふういても汗が出る、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合は、熱中症にかかっている危険性があります。

- 体温が高い、皮ふの異常
- 体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。また、体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。



- 水分補給ができない

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。

この場合はむりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。

## ★熱中症の予防・対策★

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

### ① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がりに始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

#### ◇ 「水分を」こまめにとろう

喉がかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



#### ◇ 「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。



#### ◇ 「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと寝ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

#### ◇ 「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

### ② 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけてやわらげることができません。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服の工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

#### ◇ 「気温と湿度を」いつもきにしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなりすぎるとを防ぎましょう。



#### ◇ 「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢してはいけません。

◇ 「衣服を」工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性の良い生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。

◇ 「日差しを」よけよう

帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日陰を選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。

◇ 「冷却グッズを」身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

### ①特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

◇ 「飲み物を」持ち歩こう

出かけるときは水筒などでいつでも飲み物を持ち歩き、気づいたときすぐ水分補給できるようにしましょう。

◇ 「休憩を」こまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときには、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

◇ 「熱中症指数を」気にしよう

携帯型熱中症計やテレビ、webなどで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にしましょう。

『具体的なアクション』で、熱中症を予防しよう。

▽ 塩分や水分を補給しよう

スポーツドリンク、漬物、飴・タブレット、麦茶、浄水器、アイス、ビスケット、塩こんぶ、めんつゆ

▽ 丈夫な体を作ろう

栄養ドリンク

▽ 室内を涼しくしよう・日差しをよけよう

エアコン、日よけ、日傘、日焼け止め

▽ いろんな冷却グッズで涼しく過ごそう

アウターウェア、アンダーウェア、ボディシート、携帯用扇風機、クール寝具、ペット用クールマット





★応急処置でたいせつな3つのポイント★

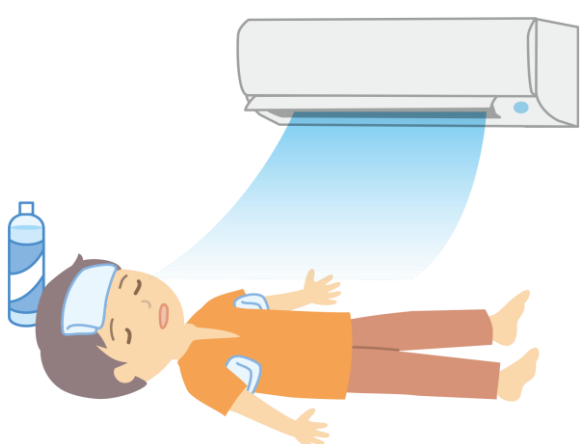
ポイント1 涼しい場所へ移動しましょう

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。

屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。

ポイント2 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけてうちわや扇子などで仰ぐことでも体を冷やすことができます。うちわなどが無い場合はタオルや厚紙などであおいで、風を起こしましょう。



ポイント3 塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。

おう吐の症状が出ていたり意識がない場合には、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

ここが重要！もし熱中症かなと思ったときは

- ◇ すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ◇ 涼しい場所へ移動しましょう
- ◇ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ◇ 塩分や水分を補給しましょう(おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう)

