

おのころ健康だより

『熱中症』

今年の世界各地で記録的な暑さが観測されています。日本でも地域によっては体温を超えるような気温のこともあります。これからより熱くなる季節を前に熱中症についてより知っておきましょう。

◎熱中症とは

体温が上がリ、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなつたることのできる病気。

○症状…重症度1

立ちくらみ(脳への血流不足で生じる)
筋肉痛(発汗による塩分不足で生じる)
大量の発汗

○症状…重症度2

頭痛・吐き気・嘔吐など

○症状…重症度3

意識障害・けいれん・運動障害
高体温

この重症度の分類は全日本病院協会の資料から抜粋しましたが、熱中症でたまに聞く、「頭痛」は重症度が中間の2になるようです。

※重症度…1の大量の発汗について

汗をかくなら体温が下がって熱中症にならないと思いがちですが、塩分や電解質(カルシウム・ナトリウム・カリウム・マグネシウムなど)の濃度が下がると、汗として水分を出して塩分や電解質の濃度を保とうとします。なので、水分だけを摂ってもすぐに汗として身体から出してしまいます。そのため、経口補水液(電解質濃度が高く、スポーツドリンクよりも糖分が少ない)を飲むのが推奨されます。



◎熱中症になりやすい条件

○身体

高齢者や子供、
低栄養状態
二日酔いや寝不足
下痢や風邪などによる水分不足
糖尿病などの持病

○行動

激しい運動、慣れない運動
長時間の屋外での活動
水分補給できない状況

○環境

気温・湿度が高い
風が弱い
日差しが強い
急に暑くなった日

などが熱中症になりやすい条件となります。



◎熱中症予防

涼しい服装

日陰の利用

帽子・日傘の利用

水分・塩分補給

体調管理

生活習慣を整えるのは当然として、普段から**運動**をして、**汗をかく能力**を高めておきましょう。普段から**運動**をしていると暑さに対して**慣れ**やすくなり、塩分濃度の低い汗をかくようになります。

熱中症以外にも体調に気をつけて、夏を楽しんでいきましょう。

