

# 熱中症にご用心

気温が高く、蒸し暑い日が多くなっています。テレビや新聞などで「熱中症」という言葉は皆さんご存知だと思います。ここ最近、気を付けてはいても熱中症にかかる人が増えているようです。どこでも、誰にでも起こりうる熱中症。若くても、健康な人でも例外ではありません。炎天下で長時間すごさなければ大丈夫と思っ

## 熱中症って？

私たちのからだは普段、皮膚の血流量を増やしたり、汗を出したりして体温を調整しています。しかし、外気が皮膚の温度を超え

ると放熱しにくくなり、また湿度が高いと汗の蒸発量が少なくなると体温が上昇します。高温多湿の環境下で、水分や塩分を補給しないまま過ごしていると体内のバランスが崩れたり、体温調整がうまくできなくなったりしてしまいます。これが「熱中症」です。

## 熱中症は、

次の4つに分けられます

**熱けいれん**  
大量の汗をかくと、水分と一緒に塩分も失われます。血液中の塩分が低くなり過ぎて起こるのが、熱けいれんです。脚や腹部に発生しやすく、筋肉がけいれんを起こします。

**熱失神**  
高温や直射日光で血管が拡張し、血圧が下がることによって生じます。めまいがしたり、失神したりします。

**熱射病**  
水分や塩分の不足で体温調節機能の働きがおかしくなります。めまいや頭痛のほか、意識障害や全身けいれんなどを伴います。そのままでは死に至ることもあり、緊急の対処が必要になります。

**熱疲労**  
体内の水分や塩分が不足する脱水症状によって生じます。熱射病の前段階ともいわれ、めまいや頭痛、吐き気、倦怠感を伴います。



## 熱中症の予防ができていないかチェック！

- 1 のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしている 
- 2 エアコン・扇風機を上手に使用している 
- 3 シャワーやタオルで体を冷やしている 
- 4 部屋の温度と湿度を測っている 
- 5 部屋の風通しを良くしている 
6. 暑い時は無理をしない 
- 7 涼しい服装で、外出時には帽子や日傘を利用している 
- 8 緊急時・困った時の連絡先を確認している 

## 熱中症のアドバイス

日常生活でジワジワと汗をかく分には、水をこまめに補給すれば十分ですが、運動や屋外で作業する場合など大量の汗をかいた時は、塩分も補給しましょう。ただし、取り過ぎは高血圧の原因になるので注意が必要です。

また、ビールなどのアルコール類には、利尿作用があり、脱水症状を助長しかねません。水分補給には、水か麦茶がおすすめです。



保健技師 久保田美貴子さん