

# 夏真っ盛り！注意一番「熱中症」



夏真っ盛り。バカンス気分も満開のこの時期、毎年ニュースにのぼってくるもののひとつに「熱中症」があります。「車内で留守番をしていた子どもが熱中症で重体」「海辺でバーベキューをしていた会社員が熱中症で倒れた」… 毎年のことだけに、熱中症については多くの人がよく知っているように感じられますが、さて、あなたは、熱中症について、また、その原因や予防、対処法を知っていますか！？

## 生命の危険もある「熱中症」とは

「熱中症」は日射病や熱射病などの総称で、「**高温下での運動や労働のため、発汗機構や循環系に異常をきたして起こる病気。体温上昇、発汗停止とともに虚脱・けいれん・精神錯乱・昏睡などを起こし、生命の危険を伴うこともある**」とされています。

日差しが強く、気温がぐんぐん上昇する夏場は思いがけず症状の進行も早いので要注意です！



## 熱中症のメカニズム

### 体温調節の仕組み

1. 皮膚の表面から空気中へ熱を放出する
2. 汗をかき、その汗が蒸発するときに熱を奪うはたらき(気化熱)を利用する

体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中へ熱が移りやすく、体温の上昇を抑えることができます。また、湿度が低ければ汗をかくことで熱が奪われ、体温を上手にコントロールすることができます。

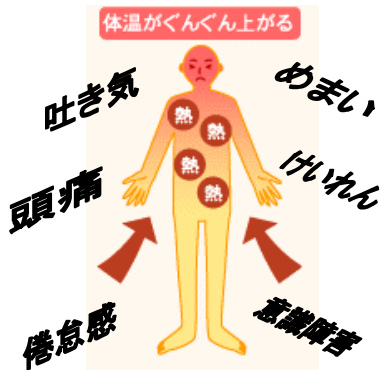
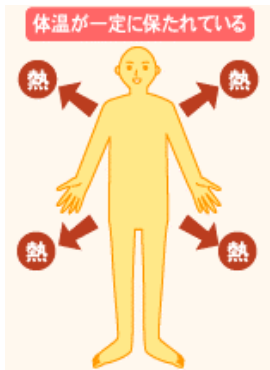
しかし、**気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難しくなるため**、体温調節は発汗だけに頼ることになる。ところが真夏日によくあるように、気温が高いばかりでなく、**湿度も75%以上になると、汗をかいても流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなります**。そのため、発汗による体温調節すら事実上できなくなってしまいます。

熱中症は、こうして体温を調整する機能がコントロールを失い、体温がグングン上昇してしまう機能障害です。実は、炎天下ばかりでなく、**室内で静かに過ごして**

いても起こり得ます。実際、高齢者が室内で熱中症になって倒れているのを発見されるというケースも少なくありません。

体温より気温が低く、湿度も低い場合

体温より気温が高く、湿度も高い場合



## 熱中症にならないために

### Point 1 体調を整える

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えよう。

### Point 2 服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。

### Point 3 こまめに水分補給

「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しよう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメだ。

### Point 4 年齢も考慮に入れて

体内の機能が発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすい。年齢を意識して、予防を心がけることも大切だ。



## 熱中症になってしまったら…

- ・ 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する
- ・ 衣類をゆるめて休む
- ・ 体を冷やす



氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。

氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。

### ・ 水分を補給する

このとき、水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要がある。スポーツドリンクなどを少しずつ何回

にも分けて補給しよう。