



## 『そろそろ熱中症の予防を意識しておきましょう』

地域総合医療センター医師 伴 信太郎

### 油断大敵！熱中症

熱中症というと真夏の炎天下で運動や労働をしている時に起こると思っていませんか？もちろん、そのような環境で起こることもありますが、まだ真夏になっていない頃（梅雨入りの頃）で、体が熱さに慣れていない頃が、むしろ要注意なのです。

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、また体温調整が上手くできないなどの原因で起こるもので、死に至ることもあり、決して油断してはいけません。予防法を知っていれば防ぐことができますし、応急処置を知っていれば命を落とすことも防げます。以下の説明を参考にしてください。

### どのような人が熱中症になりやすいの？

下記のような人が熱中症になりやすいといわれています。

- 脱水気味の人
- 高齢者
- 肥満の人
- 暑さに慣れていない人
- 過度の着衣
- 普段から運動していない人
- 体調の悪い人

### どのような環境が熱中症になりやすいの？

環境要因も重要です。上に述べたような人が下記に示すような環境にさらされると、熱中症になる危険性が高まります。

- 高温
- 多湿
- 無風
- 日射
- 風通しの悪い衣服

### どうして熱中症になるの？

環境温度が上昇した場合、人では主として汗をかくことによって体温調節を行っています。熱の放散が不十分であったり、環境温度と湿度が著しく上昇したりした場合、体温が上昇しやすくなります。これに対して、水分やミネラルの摂取が不十分であったり、体調管理が不十分であったり、空調の設定が不適切であったりすると体内の水分のアンバランス、ミネラルのアンバランスを生じ、熱中症になるのです。

乳幼児と高齢者は高体温に弱いので、特に注意が必要ですが、頑健な若者でもスポーツによる熱中症を起こすこともあります。

## 熱中症ってどのような症状になるの？

脱力、疲労（「からだがだるい」）、めまい（「フラフラする」）、悪心・嘔吐（「吐き気がする」）、頭痛（「頭がガンガンする」）、筋肉のけいれん（「筋肉のこむらかえりが痛い」）、起立性低血圧（「立ちくらみがする」）、頻脈、発汗（汗が拭いても拭いてもでてくる）などの症状が起こってきます。

筋肉のけいれんは、手足の筋肉のみならず、お腹の筋肉や背中の筋肉、胃などの内臓の筋肉にもおよび、腹痛、嘔吐などをともなうこともあります。

ひどくなると、頭がぼーとして来たり、さらにひどくなると意識を失ったりもします。こうなってくると命にもかかわってきます。

## 熱中症の予防の仕方は？

予防の基本は、「暑さを避ける」「水分・塩分を補給する」「無理をしない」ことです。

### 1. 暑さを避ける

- 室内ではエアコンや扇風機を適切に使用する（室温の目安：28℃以下）
- 遮光カーテンやすだれを利用する
- 外出時は帽子、日傘、通気性の良い衣服を活用する
- 暑い時間帯（特に12～15時）の外出や作業を避ける

### 2. 水分・塩分補給

のどが渇く前に、こまめに水分を補給することが重要です。

- 水、お茶、経口補水液などを利用
- 大量に汗をかく場合は塩分も補給（スポーツドリンク・塩飴・経口補水液）
- アルコールは脱水を悪化させることがあります

高齢者は「のどの渇き」を感じにくいので、時間を決めて飲水するのが有効！

### 3. 体調管理

- 十分な睡眠
- 栄養摂取
- 疲労をためない
- 発熱・下痢などの体調不良時は特に注意



## 熱中症が疑われる人に対する応急処置の仕方は？

- 涼しい場所へ移動
  - 衣服をゆるめる
  - 首・脇・足の付け根を冷やす
  - 水分補給
- 意識が悪い場合は、無理に飲ませず、救急要請しましょう。

## おわりに

汗は身体の熱を放散させてくれるので、汗は拭わない方がよいのです。少々気持ち悪くても、汗は拭わずに、かきっぱなしにしましょう。