

146話 日常で起こる「熱中症」を防ごう

夏真っ盛りのこの時期。ニュースでも「熱中症」について取り上げられることが増えてきました。熱中症が危険なのは、自分では「ちょっと体調が悪い」「少し気持ちが悪い」程度と思っている間に症状が進んでしまうケースがあることです。

原因や予防、対処法を知って健康な生活を送りましょう。



熱中症とは

人は暑くなると汗をかいたり体の表面近くの血流量を増やしたりして体内の熱を外に放散させ、体温を調節しています。

ところが急激に高温多湿の環境下になると、この体温調節の働きが追い付かずオーバーヒート状態になり「熱中症」が起こります。

大量に汗をかくことで体内の水分が失われる脱水と、汗に含まれる塩分(ナトリウム)の減少が原因で症状が現れます。



症状による重症度と対処法

	軽い	症状	対処法
I 度 熱失神 熱失神 熱けいれん	↑	汗がたくさん出る めまい、立ちくらみ こむら返りなど	水分・塩分を補給する
II 度 熱疲労		○頭痛がする ○吐き気、吐く ○体がだるい など	自分で水分・塩分を補給できない時は救急車を呼ぶ
III 度 熱射病	↓ 重い	○意識がない ○体がけいれんする ○呼びかけへの反応がおかしい ○体温が高い など	氷や水で体を冷やし、すぐに救急車を呼ぶ



予防法

のどが渴く前に水分をとりましょう

のどの渴きを感じたらすでに脱水状態です。
日中は1時間に1回、コップ約半分の水を補給しましょう。



体をひやすには・・・血液を冷やして全身に届けましょう

血液の流れが多い 首元、わきの下、太ももの付け根が冷却ポイントです。

カフェインやアルコールは注意

緑茶やコーヒーなどカフェインを多く含む飲み物は尿の排出を促すので要注意です。
ビールなどのアルコールも飲んだ以上の水分を排出させます。



体温調節機能を発達させて、暑さに負けない体を作ろう！！

早歩きとゆっくり歩きを3分ごとに繰り返すセットを1日5回以上、
終了したら30分以内に血液量が増えるもとになる牛乳を飲みます。
これを週に4日以上行くと、しだいに体温調節機能が改善します。