

健康管理ニュース

2017年7月号

熱中症について

熱中症といえば、真夏にかかるものと思いませんか。実は、熱中症は毎年、梅雨明けの7月下旬～8月上旬に多く発生します。特にまだ暑さに慣れていない梅雨明けには、熱中症によって救急車で運ばれる人や亡くなる方が急増します。そこで今回は「熱中症」に関するお話です。

◆暑さに慣れるには時間が必要

人間は、体温が高くなり過ぎないように汗をかいて調節していますが、暑くなり始めてから3～4日たつと、汗をかくための自律神経が素早く反応できるようになり、体温上昇を上手に防げるようになります。ところが暑くなってすぐはこの反応がまだスムーズにいかないため、梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後の急に暑くなった日などは熱中症になりやすいのです。

◆こんな人・こんな時は熱中症になりやすい

同じ気温や温度の下で同じように過ごしても、熱中症になる人とならない人がいます。また、同じ人でも熱中症になる場合とならない場合があります。その違いはどこにあるのでしょうか。

高齢者や乳幼児は体温調節機能が弱いため熱中症にかかりやすくなります。また、糖尿病や高血圧、心不全などの病気がある人は、病気そのものや、症状を抑える薬が汗をかく機能を低下させることがあるため、熱中症にかかりやすくなる可能性があるということです。

熱中症の発症にはその日の体調が影響するので、同じ人でも体調によっては熱中症にかかる危険性が高まる場合があります。急に暑くなった日や、暑いところで活動する日には、熱中症にかかりやすい状態になっていないか、下記でチェックしてみましょう。

風邪などで発熱していないか 下痢をしていないか 二日酔いをしていないか 朝ごはんは食べたか 寝不足になっていないか

発熱、下痢、二日酔いはいずれも脱水症状を起こしやすい状態です。また、体温調節に欠かせない汗は、血液中の水分と塩分から作られるため、食事抜きの状態では汗をかきにくくなります。寝不足は自律神経の働きを低下させるため、体温調節機能がうまく働かなくなります。こんな時に暑いところで活動することは避けましょう。

◆水分と塩分・糖분을補給

暑くなってきたら、予防のためにも毎日こまめに水分補給をしましょう。汗は水分と塩分で作られ、糖分は塩分の吸収を高めてくれるため、汗をかいたら水分だけでなく、塩あめやスポーツドリンクなどで、塩分や糖분을一緒に補給することが大切です。

◆扇風機やエアコンを適切に使う

熱中症は部屋の中でも起こります。節電を心がけるあまり、熱中症で亡くなる人もあります。また、温度がそれほど高なくても湿度が高い室内では熱中症になることがあります。エアコンを温度28度以下、湿度60%以下に設定したり、扇風機を併用するなど、上手に室内での熱中症を防ぎましょう。

◆熱中症の症状について

程度により次のような症状が現れます。

症状 1. めまいや顔のほてり、立ちくらみ	症状 2. 筋肉痛や筋肉のけいれん
症状 3. 体のだるさや吐き気	症状 4. 汗のかきかたがおかしい
症状 5. 体温が高い、皮ふの異常	症状 6. 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
症状 7. 自力で水分補給できない	

熱中症の症状の中でも特に意識障害の程度や体温、発汗の程度などは短時間で大きく変化することもあります。症状が軽いからと安易に思わず、早めに医師の手当てなど受けるようにしましょう。