

熱中症について



熱中症はこんな病気です！

熱けいれん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。

熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。体温の上昇は顕著ではない。

熱射病(重症)

体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴である。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々である。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの多臓器障害を合併し、死亡率が高い。



予防（個人でできること）

①こまめに水分を補給しましょう！

暑いと汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節や運動能力が低下します。補給する水分は、水だけでなく、汗には塩分も含まれているので、0.2%程度の食塩水、もしくは市販のスポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。

②服装に注意しましょう！

炎天下では黒色系の服は輻射熱を吸収して熱くなります。吸湿性や通気性のよい素材のものをを選び、直射日光に当たる場合は日傘や帽子を着用しましょう。

③暑さに慣らしましょう！

熱中症は、梅雨明けなどの急に暑くなり、体が暑さに慣れていない時に多く発生する傾向にあります。暑い日が続くと、体がしだいに慣れて(暑熱順化)暑さに強くなりますが、普段から強い冷房に慣れてしまっていると体が暑さに適応しにくくなります。



④体調の悪い時は無理をしない！

睡眠不足や風邪気味など体調が悪いと熱中症は生じやすくなります。また、心臓疾患、糖尿病など慢性疾患がある方は、体温調節がしにくい場合が多いので注意が必要です。



* 熱中症に関する情報は、環境省のホームページに載っています。参考にして下さい。

熱中症環境保健マニュアル

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html

熱中症情報

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/

