

熱中症とは高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

熱中症は気温が高い時に起きるというイメージがありますが、**気温が高くなくても、湿度が高い時には熱中症が起こりやすい**ので注意が必要です。家の中で熱中症になる人も多くいます。湿度が高い環境では汗が蒸発しにくいため汗をかいても体温が下がりにくく、無駄な発汗を続けるために脱水になりやすいのです。



熱中症のピークは6月から9月で、7月は熱中症予防強化月間です

[熱中症の新分類]

- I度 .. めまい、立ちくらみがする、汗がとまらない
- II度 .. 頭痛、吐き気、嘔吐、全身倦怠感
- III度 .. 意識障害、けいれん、高熱

I度熱中症の症状



足がつる

立ちくらみ

汗が拭いても拭いても出てくる

めまい

熱中症は近年「どのくらい重たいか」で表す重症度によって区分されています。I度熱中症が全体の60%を占めており、II度を越えると、体温調節機構が破綻するといわれています。

寝不足や二日酔いなどで体調不良になると体温調節機能が低下するため、体調管理には十分に注意が必要です。

早めの対応が重要です

まずは予防から..

のどが渴かなくても水分補給をする

どれくらい水分をとればいい?

4時間に500ml、スポーツ時は2時間に500ml(30分おきにコップ1杯)を目安にしてください。

なにを飲めばいい?

発汗によって体の中の塩分が排出されるため、それを補うためにもスポーツ飲料をおすすめします。食事に含まれる炭水化物の中の水分は体にゆっくり吸収されるので効果的といえます。

涼しい格好で過ごす

何に気をつけたらいい?

帽子やショール、上着をうまく使って日射を遮りましょう。襟や袖口の開いたものを着用し、風通しのいい服装を選びましょう。

参考文献

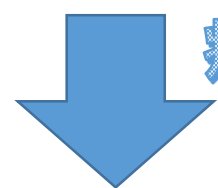
環境省熱中症予防情報
厚生労働省熱中症環境保健マニュアル
日本体育協会熱中症予防ハンドブック

それでも

熱中症 になったら..

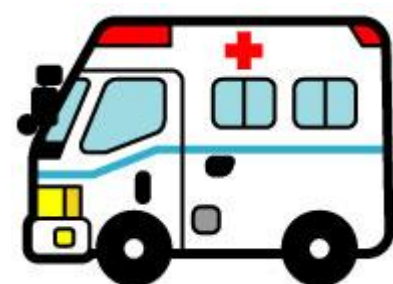
- 水分補給を行い、涼しいところに横になりましょう。
- 保冷剤や濡れたタオルを使って、脇や首の周りを冷やしましょう。

意識がない



痙攣している

迷わず救急車を呼んでください



119