

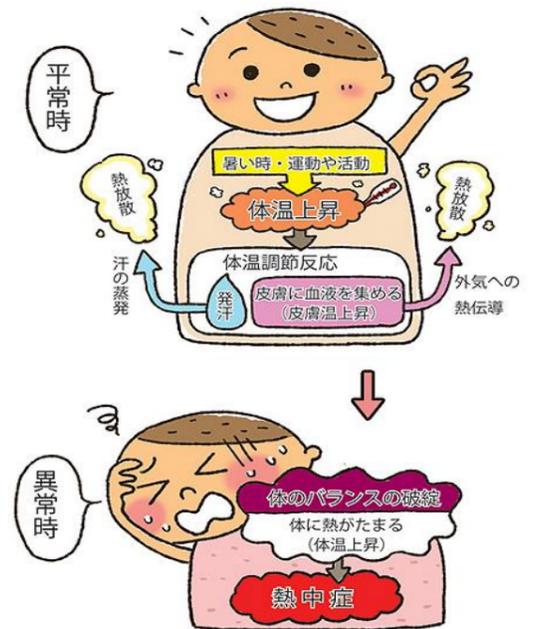
熱中症は予防が大事！

熱中症は、毎年7月から8月に多く発生し、特に梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる7月には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。

熱中症の症状が現れたら、まずは涼しい場所へ移動

具体的に、熱中症になるとどのような症状が現れるのでしょうか。

分類	重症度	主な症状
I度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
II度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐 力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱痙攣）
III度	重症 入院・集中治療の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）



◆熱中症が疑われる人を見かけたときは

- ・すぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所へ移す
- ・衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、またぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やす
- ・冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどにより、塩分も補給する
- ・自分の力で水分の摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送する

熱中症は予防が大切

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活の中では、次のようなことに気をつけましょう。

(1) 暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。また、屋内での熱中症を防ぐため、扇風機やエアコンを適切（設定温度28度以下、湿度60%以下）に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりして、暑さを避けましょう。

(2) 服装を工夫する

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。また、えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。

太陽光の下では熱を吸収して熱くなる黒色型の衣類は避けましょう。

(3) こまめに水分を補給する

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大事です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。なお、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため、ビールなどで水分の補給はできません。

(4) 急に暑くなる日に注意する

梅雨の合間に突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていないときは暑い日に熱中症が起こりやすくなります。暑さには徐々に慣れるように工夫しましょう。

(5) 暑さに備えた体づくりをする

日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。

熱中症は屋内でも起こります。小さい子どもや高齢者、病人がいる家庭では、冷房の使用を我慢しすぎないで、適切にエアコンを利用しましょう。小さい子どもは、汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達していないため、気温が皮膚温よりも高くなったときに、深部体温が上昇し、熱中症を起こしやすくなります。また、気温が高い日などに散歩をする場合、身長が低い子どもは、地表面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも熱中症になりやすいので、特別な注意が必要です。

