

いっき いっき 南丹

-45-

お元気ですか？
保健師です。



ストップ！熱中症

熱中症は知ることので防げます！

これからは、朝夕が少しずつ過ぎやすくなりますが、まだまだ暑い日が続いています。そのため熱中症対策はもうしばらく続けていただきたいものです。あらためて熱中症について考えてみてくだ

さい。
私たちの体には、暑くなると末梢の血管を広げたり、汗をかいたりして体温を下げようとする調整機能が備わっています。しかし、この調整機能がうまく働かなくなると、発汗による蒸発や皮膚からの熱の放出を通じた「体温コントロール力」が崩れ、体内に熱がこもります。そして、やがて目まいや不快感、意識障がいなどの症状が引き起こされます。この状態が「熱中症」です。



■熱中症はなぜ起こる？

体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中へ熱が移りやすく、体温の上昇を抑えることができま

す。また湿度が低ければ、汗をかくことで熱が奪われ、体温を上手にコントロールすることができま

す。しかし、気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難しくなり、体温調節は発汗だけに頼ることになります。

ところが、真夏日のように気温が高いばかりでなく、湿度も高い場合には、汗をかいても流れ落ちるだけで、ほとんど蒸発しなくなります。すると発汗による体温調節すらできなくなってしまうので

す。このように体温を調節する機能が崩れ、体内に熱がこもってしま

うことで熱中症は発症するので

■熱中症の症状は？

ほぼ次の4つに分類されます。

分類	症状	主な原因
1. 熱疲労	頭痛・めまい・吐き気・脱力感	水分不足による脱水症状と血圧の低下
2. 熱痙攣 ^{けいれん}	筋肉の痙攣 ^{けいれん}	多量の汗をかいた後、血液中の塩分濃度が低くなりすぎて発生
3. 熱射病	吐き気、頭痛、意識障がい	体温調整のための中枢機能そのものがまひする
4. 熱失神	めまい、失神	高温多湿や直射日光下での長時間活動により血管が拡張し、血圧が下がる

■予防のポイント？

「暑さ避ける」

高温多湿、炎天下での外出は控

え、日陰を選んで歩きましょう。外出時は日傘・帽子を利用しましょう。室内はクーラー（目安は28度）や扇風機を利用しまし

「涼しい服装を心掛けよう」

通気性がよく、吸汗・速乾性がある衣類を選びましょう。襟元をゆるめ、熱や汗が逃げやすくしましょう。



「体調管理を大切に」

睡眠不足や過労、風邪などで体力が落ちているときは、暑いところでの活動は控えましょう。

「こまめな水分補給をしよう」

のどが渴いたと感じる前に水分補給をするようにしましょう。多量の汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

乳幼児や高齢者は熱中症のリスクが高まりますので、特に注意してください。もう少しの暑い時期を頑張つて乗り切りましょう。