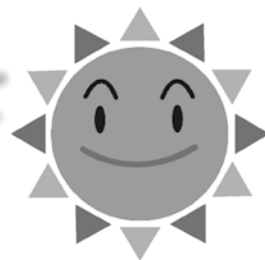




比和支所市民生活室
加藤 智恵子 専門員

熱中症から身を守ろう!



今年も、蒸し暑い時季がやってきました。皆さん、熱中症対策は考えていますか？

■熱中症とは

人間の身体は、蒸し暑い環境に長いたり、スポーツなどをしたりすると、汗をかいて体内にたまった熱を放散します。このとき水分や塩分を補給しないまま汗をかき続けると、脱水症状やナトリウム不足に陥り、体液のバランスが崩れ障害が起こります。さらに、発汗による熱の放散の働きが限界に達すると、やがて体温バランスが崩れ、体温調節ができなくなり、命にかかわる深刻な障害を招きます。こうした症状を総称して「熱中症」と呼びます。

■こんな時は要注意!

熱中症が起こりやすい環境

■気温、湿度が高いとき



「汗をかくこと＝水分の蒸発」によって体を冷やします。湿度が高いと、せっかく汗をかいても蒸発せず体温調節できなくなります。

■風がないとき

汗は空気の流れがあるときほど蒸発しやすくなります。

■急に暑くなったとき

暑い日が続くと身体が慣れ、体温を

一定にする働きが向上し水分や塩分も失いにくくなります。

■日差しや照り返しが強いつき

日差しを直接受けたり、照り返しなどで間接的に受けたりすると赤外線の影響を受け、体温が上昇する要因となります。

■予防法は

こまめな水分補給を



のどの渇きがあるときは、すでに脱水が始まっている証拠。渇きを感じる前にこまめに水分を補給しましょう。水だけでは血液中の塩分濃度のバランスが悪くなるので、スポーツ飲料などで補給しましょう。アルコールは尿量を増やし、脱水症状を助長するので要注意です。

こまめに休息をとる

農作業などの屋外作業は朝夕の涼しい時間帯にしましょう。30分以内の昼寝も効果的です。

白っぽい服装・帽子を着用

屋外では、赤外線を吸収しにくい白っぽい色の服や帽子を着用しましょう。首の後ろ側を冷たいタオルなどで冷や



すと体温を下げるのに役立ちます。

室内でも多く熱中症は発生しています。エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。

無理をしない

睡眠不足で疲れがたまっていたり、夏風邪、夏バテなど体調がすぐれない時は、熱中症にかかりやすくなっています。睡眠や栄養バランスの良い食事をとるなど体調管理も重要です。



■特に注意が必要な方

高齢者

熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者です。熱さを感じにくく汗をかきにくい、のどの渇きを感じにくくなる、体温調節機能が低下するなど、熱中症になりやすくなります。

乳幼児

体温調節機能が未発達なため熱中症になる危険度が高いといえます。わずかな時間でも停車中の車内などに放置することは厳禁です。



肥満の方

脂肪は熱を伝えません。特に皮下脂肪の厚い方は、皮膚の表面から熱を逃す作用が弱くなります。

■対処法は

応急処置は「涼しい場所に移す」「着衣を緩め、身体を冷やす」ことが基本です。意識があり可能であれば、スポーツ飲料などを飲ませてください。