



熱中症・夏バテを防いで夏を楽しみましょう!

夏は、スポーツやレジャーを楽しむ機会が多い一方、事故や体の不調を訴えるケースが多く報告されています。

今回は、夏に多くみられる「熱中症」と「夏バテ」という2つの症状について考えてみます。正しい知識と予防法を身につけ、この夏も健康的に過ごしましょう。

熱中症とは?

毎年、夏になると注意が呼びかけられているように、「暑さ」が原因で体に起こる様々な不調の総称を熱中症と言います。

通常、私たちの体には体温を一定に保つ機能が備わっていますが、高温多湿の環境下に長時間いたり、大量の汗をかいて脱水状態になると、熱を外へ発散させることができず、体の機能に異常を来します。軽度の場合は、めまいや立ちくらみ、重症になると意識障害を起こすこともある、生命に関わる病態です。

例えば屋内にいても、窓を閉め切っていたり、水分の摂取を怠っていると、熱中症を起こす危険があります。特に、体温調整能力が十分でない幼児や、身体機能が低下している高齢者は、十分な注意が必要です。

重症度	症状
I 度 (軽度)	【熱失神】 めまい、立ちくらみ
	【熱痙攣】 脚、腕などの筋肉の痙攣と痛み
II 度 (中等度)	【熱疲労】 倦怠感、頭痛、吐き気
III 度 (重度)	【熱射病】 意識障害、体温の上昇

熱中症の予防と対処

熱中症は重度の場合、生命に関わりますが、適切な予防を心がけていれば防ぐことができます。熱中症予防のポイントをご紹介します。



一、暑さを避ける

外に出る際は日傘や帽子などで暑さを避ける工夫をしましょう。炎天下での長時間の活動は控えます。

二、こまめな水分補給

運動中だけでなく、日常生活の中でも、水分補給は欠かせません。汗を多くかいたときは、水分と塩分、糖分を同時に補給できるスポーツドリンクや、経口補水液がおすすめです。

三、体調管理をしっかりする

発熱や下痢、睡眠不足など、体調が万全でないときは熱中症にもかかりやすくなってしまう可能性があります。普段から体調には気をつけましょう。

四、周りの人の様子に気をつける

熱中症の症状は自分で気づきにくいことが多く、徐々に現れるとも限りません。複数で行動しているときは、お互いに気をつけ、休憩や水分補給を欠かさないようにしましょう。

熱中症が疑われるときは、迅速な対処が必要です。屋外にいるときは涼しいところに移動し、体を冷やししながら水分と塩分を補給することが大切です。万一、意識障害が見られるときは、すぐに医療機関に搬送してください。

夏バテに負けない体をつくろう

夏になって「なんとなくなくだるい」「やる気が出ない」「食欲がない」と感じていたら、それは「夏バテ」かもしれません。そうは思っても、なんとなくそのまま過ごしている方も多いのではないのでしょうか。

夏バテの原因は、自律神経の乱れです。例えば、「暑い屋外と冷房のきいた屋内を出入りする」「冷房のきいた室内に長時間いる」といった状況は、環境の変化に体がついていけず、自律神経のバランスを崩す要因となります。

また、暑いときは冷たいものを多く摂取したり、食事を簡単に済ませてしまいがちですが、それによって胃腸の働きが弱まり、ますます疲れやすい体になるという悪循環にも陥ってしまいます。

夏バテの防止には、生活習慣の見直しが一番です。暑さでエネルギーが消費



されるこの季節、栄養バランスのよい食事はとても大切です。特に、夏に不足しがちなビタミンやタンパク質を補える豚肉、食欲増進効果のある唐辛子やカレー、疲労回復の効果がある梅干などを効果的に取り入れるとよいでしょう。

また、不規則な生活は健康の大敵です。睡眠をしっかりとして、ストレスをためないようにしましょう。アルコールは利尿作用があり、体の水分を奪うので、お酒の飲みすぎには注意が必要です。

わずかな不調でも、それは体からのサイン。一時的なものだからと思わず、毎日を快適に過ごすためにも、是非夏バテ対策をお勧めします。

「飲む点滴」経口補水療法のすすめ

私たちの体の、約60%は水分が占めています。水分が不足すると、生命に関わる重大な事態に陥る危険があるため、日常生活の中においても水分補給は欠かせません。しかし、熱中症や激しいスポーツなどで多量の発汗があるときには、真水の摂取は適していません。血液中の塩分濃度が極端に低下し、低ナトリウム血症を起こす恐れがあるためです。経口補水液は、ナトリウムと糖分をバランスよく配合したもので、「飲む点滴」とも言われています。効率のよい水分の吸収を助けるため、熱中症による緊急時だけでなく、下痢や嘔吐などによる脱水症にも効果的です。近年、この経口補水液を用いた経口補水療法は、医療現場にも浸透しつつあります。

暑い夏。こまめな水分補給が大切!

