



夏本番！熱中症と冷房病に要注意。

ねつしっしん 熱失神	急激な体温の上昇により血管が拡張し、血圧が低下する。めまいがしたり突然意識を失うことがある。水分を補給し、体を休ませる。
ねつけいれん 熱痙攣	多量の発汗によって体内の塩分が不足し、痛みを伴う筋肉の痙攣が起こる。スポーツドリンクなど塩分を含んだものを補給する。
ねつじろう 熱疲労	多量の発汗による、脱水症状。体温の上昇や疲労感、めまい、吐き気などが見られる。水分を補給し、体温を下げる処置を行う。
ねつしゃびょう 熱射病	体温調節機能が破綻した、危険な状態。体温の異常な上昇、高度の意識障害を伴う。体温を下げる応急処置と、緊急入院が必要。

●**熱中症とは？**
 毎年のようにニュースなどでも耳にしている「熱中症」。そもそも熱中症というのは、主に高温多湿の環境下で起こる、熱による障害の総称です。
 体内の温度が上昇すると、体は正常な体温を維持するために様々な反応を起こします。その反応の程度によって、比較的軽度なものから、生命の危険を伴う重症に至る場合もあります。

命にかかわる危険！ — 熱中症

夏真っ盛り！ 気温も湿度も高くなるこの季節、皆さんはどのように過ごしたいですか？
 A 夏だからこそ、外で思い切り汗をかきたい
 Bとにかく冷房のきいた場所にいたい
 — A、Bのどちらを選んだ方も、要注意です。
 夏はスポーツやレジャーなどで外に出る機会が多い一方、家や建物の中では冷房を強くきかせがちです。しかし、こうした環境下では、体に大きな負担がかかっています。例えば、体温調節がうまくできなくなり、体に変調をきたしてしまうといった恐れがあります。
 今回は、夏場に特に気をつけたい「熱中症」と「冷房病」という、二つの症状について考えてみましょう。

●**冷房病とは？**
 「冷房病」という名称は正式な病名ではありませんが、一般的に冷房を原因とした、体温調節機能の異常によって起こる症状の総称と言えます。

現代人の悩み？ — 冷房病

●**熱中症かと思ったら**
 熱中症が疑われる場合は、まず第一に風通しのよい日陰に移動し、体を休ませることが最も重要です。体温が高い場合は、水をかけたり、濡らしたタオルなどを体に当てるといった応急処置を行います。また、水分補給には、水よりも塩分を含んだスポーツドリンクなどが適しています。
 意識がないなど重度の症状の場合は、右の応急手当をすることはもちろん、一刻も早く医療機関へ搬送する必要があります。
 熱中症は身近な症状です。ご自分だけでなく、周囲の人や小さなお子様の様子も気にかけてあげてください。

● 熱中症の原因と予防

気温の上昇や激しい運動など、熱中症を発症する要因は、私たちの身近なところにあります。
 また、体の不調を感じても暑さのせいと軽く考えてしまったり、そのまま無理をしてしまうことも、熱中症を重症化させる要因のひとつです。
 熱中症を予防するためには、次のことに気をつけましょう。
 一、炎天下に長くいないこと
 二、運動中は適度に休憩をはさむこと
 三、十分な水分補給を欠かさないこと



●**冷房病の予防と対策**
 冷房病の症状は、放っておくと重症化し、慢性的な全身の不調につながる場合もありますので、対策をきちんとすることが大切です。
 冷房の使用を控えることが一番ですが、オフィスなどで長時間冷房のきいた場所にいない場合、薄手の上着を一枚羽織るなど、冷気が直接肌に当たらないよう工夫しましょう。また、屋外と屋内を頻繁に行き来する際は、こまめに上着で調整するなどして急激な気温の変化を避け、徐々に体をなじませるようにしましょう。
 冷えを解消するためには、適度な運動で血行をよくしたり、時間に余裕がある場合は、ぬるめのお湯で半身浴をすることをおすすめします。

夏の体調管理を万全に

夏は活動的になる一方で、生活のリズムが崩れがちとなり、体への負担も大きくなってしまいます。また、熱帯夜などによる睡眠不足は、体の機能を低下させ、自律神経のバランスを崩す要因となるだけでなく、熱中症を引き起こしやすくなるとも言われています。
 ただでさえ、高温多湿で体に負担がかかりやすい季節。規則正しい生活と適切な予防対策で、この夏も健康的に過ごしましょう。

● 冷房病の上手な使い方

私たちの体が対応できる急激な温度変化は、5度以内と言われています。体に負担をかけないためには、外気と室内の温度差を5度以内に保つことが大切です。
 また、湿度が高いと汗が蒸発せず、体内の熱が外に逃げにくくなります。除湿機能のあるものは上手に利用して、室内の湿度を下げてみましょう。体感温度が下がり、涼しく感じられます。
 その他、冷風の出る向きを調整したり、扇風機と併用することで、効率よくお部屋に冷気を行き渡らせることができます。
 冷房の温度設定を上げることは省エネにもつながりますので、是非実践してみてください。



◎冷房の上手な使い方

私たちの体が対応できる急激な温度変化は、5度以内と言われています。体に負担をかけないためには、外気と室内の温度差を5度以内に保つことが大切です。

また、湿度が高いと汗が蒸発せず、体内の熱が外に逃げにくくなります。除湿機能のあるものは上手に利用して、室内の湿度を下げてみましょう。体感温度が下がり、涼しく感じられます。

その他、冷風の出る向きを調整したり、扇風機と併用することで、効率よくお部屋に冷気を行き渡らせることができます。

冷房の温度設定を上げることは省エネにもつながりますので、是非実践してみてください。

熱中症対策関連商品

冷却シート
経口補水液
スポーツドリンク

関連商品に関するご質問、取り扱い等につきましては、お気軽に各薬局受付までおたずねください。