haiyaku
Good life, Keep smile

熱中症のサインと予防法をチェック!

熱中症は、晴れて暑い日に限らず湿度の高い日にも注意が必要です。条件次第では、いつ誰の身にも起こりうる熱中症について、症状や予防法をしっかりと知っておきましょう。

熱中症は、なぜ起こる?

熱中症が起こりやすい条件として、大きく分けて環境、身体、行動の3つがあげられます。

①環境：気温・湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉めきった室内、熱波の到来など

②身体：高齢者、乳幼児、肥満、糖尿病・心臓病など持病のある人、体調不良など

③行動：慣れない運動、長時間の屋外作業、水分が補給しにくい

そもそも人は、身体を動かすことで体内に熱が発生し、体温が上昇します。体温を下げるために汗をかいたり(気化熱)、体の表面から空気中に熱を逃がす(熱放散)ことで、私たちの体温は常に36度から37度ほどに保たれているのです。

しかし、気温や湿度が高い環境で活動を続けると、体温が上昇するとともに、汗をかいて水分や塩分が失われていきます。こうして、体外にうまく熱を放出できなくなると、身体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

こんな症状に要注意!

熱中症が疑われる症状には、主に次のことがあげられます。日頃から、わずかな体調の変化にも注意しましょう。

1.めまいや顔のほてり

めまい・立ちくらみ・顔のほてりなどは、熱中症の初期症状と言われています。症状を悪化させないよう、水分と塩分を適切に摂取しましょう。

2.筋肉痛やけいれん、身体のだるさ

体内の水分や塩分が減ることで血液の流れが悪くなると、手足の筋肉がつる「こむら返り」と呼ばれる症状が起こったり、筋肉のけいれんが起こることがあります。また、身体のだるさをはじめ、吐き気や頭痛を伴う場合もあります。

3.汗のかき方や皮膚の異常

普段よりも極端に汗が出る、または全く汗がかけないといった場合には、熱中症の可能性があります。また、皮膚を触るととても熱い・肌が赤いといったことも熱中症のサインです。

4.呼びかけに反応しない、歩けない

声かけに対して反応がなかったり、おかしなことを口走る、または身体がひきつけを起こしたり真っ直ぐに歩けないといった症状は、重度の熱中症のサインです。至急、医療機関を受診しましょう。

5.水分補給ができない

自分でうまく水分補給ができない状態というのは、大変危険です。無理に口から水を飲ませようとせず、すぐに医療機関を受診しましょう。

熱中症予防のポイントと応急処置

高温多湿の状況下で熱中症を防ぐためには、次のことに注意することが大切です。

1.水分・塩分を適切に摂る

スポーツドリンクなど、塩分と糖分を同時に摂取できる飲み物をこまめに摂るのがおすすめです。のどが渇いたと感じる前に、意識的に飲むようにしましょう。

2.睡眠環境を整える

寝不足の状態は、熱中症のリスクを高めます。通気性のよい寝具やエアコンを適切に利用し、日々、質のよい睡眠がとれるようにしましょう。

3.バランスのよい食事で体調を整える

一日三食、栄養バランスのよい食事を摂ることがとても重要です。特にビタミン類やクエン酸を豊富に含む食材を意識的に取り入れるのがおすすめです。

熱中症を重症化させないためには、いかに早く体温を下げられるかが重要となります。太い血管が通っている頸部・わきの下・太ももの付け根を保冷剤などで冷やすことが有効です。うちわなどで風を送ってあげるのも良いでしょう。

また、熱中症の症状からこむら返りが起きている場合には、つっている足のつま先をつかんで、すねの方にゆっくりと引き、ふくらはぎを伸ばすことで症状が緩和します。その上で、症状を繰り返さないよう、水分や塩分を適切に摂取しましょう。

熱中症は誰にでも起こりうる症状であり、時に命に関わる恐ろしい病です。特に、体温調整機能が未熟な乳幼児や、暑さを感じにくくなってくる高齢者の場合には、周りの人が常に様子を観察してあげることが大切です。取り返しのつかない状態に陥る前に、日頃からしっかりと対策して、熱中症を予防しましょう。

熱中症かなと思ったら

1. すぐに医療機関に相談するか、救急車を呼ぶ
2. 涼しい場所へ移動させる
3. 衣服をゆるめ、身体を冷やす
(頚部・わきの下・太ももの付け根)
4. 可能な場合には塩分・水分を補給する
(難しい場合は無理に飲ませない)

夏の脱水対策!

■イオンドリンク

スポーツ時に、お風呂上がりに、起床後など、ご家族皆様の水分補給におすすめの飲料です。

大容量500mlペットボトル22本分(11ℓ分)。使いやすいスティックタイプです。

飲みやすいスポーツドリンク味、みかん味、ライチ味があります。

冷水にも、おいしくさっと溶けます

砂糖・脂質・保存料・着色料ゼロ

ハイポトニック飲料

■オーエスワン

※500mlと300mlがあります。
※アップル味もあります。

医療現場で活用されている経口補水液です。

- ☑ 感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱
- ☑ 高齢者の経口摂取不足
- ☑ 過度の発汗
- ☑ 脱水を伴う熱中症にも