

熱中症を防ぐためにできること

いよいよ暑くなりますが、そんなときに危険なのが熱中症です。熱中症になると体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節ができなくなり、体温の上昇やけいれん、めまい、頭痛など様々な症状が起こります。

熱中症は必ずしも真夏の炎天下で運動をして起きるというわけではなく、梅雨の合間で気温が上がった日など、身体が暑さになれていない時期になりやすいです。また気温が低くても湿度が高いとすることがあります。

■ 熱中症を予防するために大切なこと

熱中症にならないためには、日頃の心がけが大切です。暑い夏を乗り切るために習慣にしましょう。

- 外出時には日なたにいる時間を短くして、帽子をかぶるなど暑さを避けましょう。また、家の中でも熱中症になるので、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整しましょう。
- 吸収性や通気性の高い綿や麻素材の服を着て、外からの熱の吸収を抑え、体内の熱を逃がしましょう。
- 暑い日や乾燥している日には気づかいうちに汗をかき、体内の水分が失われるので、のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。なお、汗と一緒にミネラルやビタミンも失われるので、スポーツ飲料や麦茶などがおすすめです。逆に、コーヒーや緑茶のようにカフェインが多い飲み物やアルコールは、余計に尿で水分が失われるので勧められません。
- 日頃から少しずつ運動して汗をかくなど、暑さに対して身体を慣らしましょう(暑熱馴化)。



■ 症状が出たときの処置

立ちくらみ・ふらつき・筋肉のつり・痙攣・脱力感・体温異常上昇などは熱中症を疑い、以下のような処置をしましょう。

- 日陰や、クーラーがついている室内など涼しい場所に安全に移動させた上で、衣類を可能な限り脱がせて、皮膚に水をかけてうちわであおいだり、首やわき、太ももの付け根を氷で冷やして体温を下げましょう。
- 経口補水液やスポーツ飲料で水分と塩分を摂取しましょう。これが自分で飲めるようであればよいのですが、意識がもうろうとして自分で飲めないときは重症と判断しすぐに救急車を呼びましょう。
- 水分を自分で飲めても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

