

ハロー通信



NO.27
2008.7月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

この時期、毎年ニュースにのぼってくるもののひとつに「熱中症」があります。「車内で留守番をしていた子どもが熱中症で重体」「海辺でバーベキューをしていた会社員が熱中症で倒れた」…。毎年のことだけに、熱中症については多くの人がよく知っているように感じられますが、みなさんは熱中症について、また、その原因や予防・対処法を知っていますか？今回は「熱中症」についてです。

●熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、次のような病型があります。スポーツで主に問題となるのは熱疲労と熱射病です。

<熱失神>

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられます。顔面そう白、呼吸回数の増加、唇のしびれなどもみられます。脈は速くて弱くなります。



<熱疲労>

大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がおこり、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。



<熱けいれん>



大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこります。暑熱環境下で長時間の運動をして大量の汗をかく時におこるもので、最近ではトリアスロンなどで報告されています。

<熱射病>



体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどの前駆症状やショック状態などもみられます。また、全身臓器の血管がつまって、脳、心、肺、肝、腎などの全身の臓器障害を合併することが多く、死亡率も高くなります。

●熱中症にならないために・・・

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。また、レジャーのときばかりではなく、普段から心掛けて欲しいポイントを挙げてみたのでさっそく今日から試してみましょう。

① 体調を整える

睡眠不足や風邪気味など、体調のわるい時は暑い日中の外出や運動は控えましょう。

② 服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。



③ こまめに水分補給

「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。

定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、0.1%程度の塩分もしくはスポーツドリンクを飲むのがお勧めです。

また、体内の機能が発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすい。年齢を意識して、予防を心がけることも大切です。

●熱中症になってしまったら・・・

もし、熱中症かもしれないと思ったら、まず真っ先にしなければならない基本中の基本を挙げてみました。いざというとき参考にしてください。

- ・ 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する。
- ・ 衣類をゆるめて休む。
- ・ 氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。氷や冷たいタオルがない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。
- ・ 水分を補給する。この時、水分だけでなく、汗によって失われた塩分も補給する必要がある。0.1%くらいの塩水か、スポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給しましょう。



ここまでは、自分でもできる応急処置。軽い症状の場合はこれで良い場合もありますが、気分が悪くなるほどなら、ここから先は、周囲の人にサポートしてもらう必要があります。

熱中症は、回復してしまえば終わり、というものではありません。一説によると、熱中症になった経験のある人は、熱中症になりやすいともいわれています。熱中症になった後は、病院を受診して大事をとるとともに、しばらくの間は体をいたわる生活を心がけましょう。

～編集後記～ 食中毒にはご用心

今や食中毒は季節に関係なく発生しますが、やはり暑い夏は、その発生の多い時期です。食品は十分に加熱調理し、調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒することが大切です。

亀井（若水）