NO.65
2015 年

公益財団法人　秋田県総合保健事業団

健康あきた

INDEX

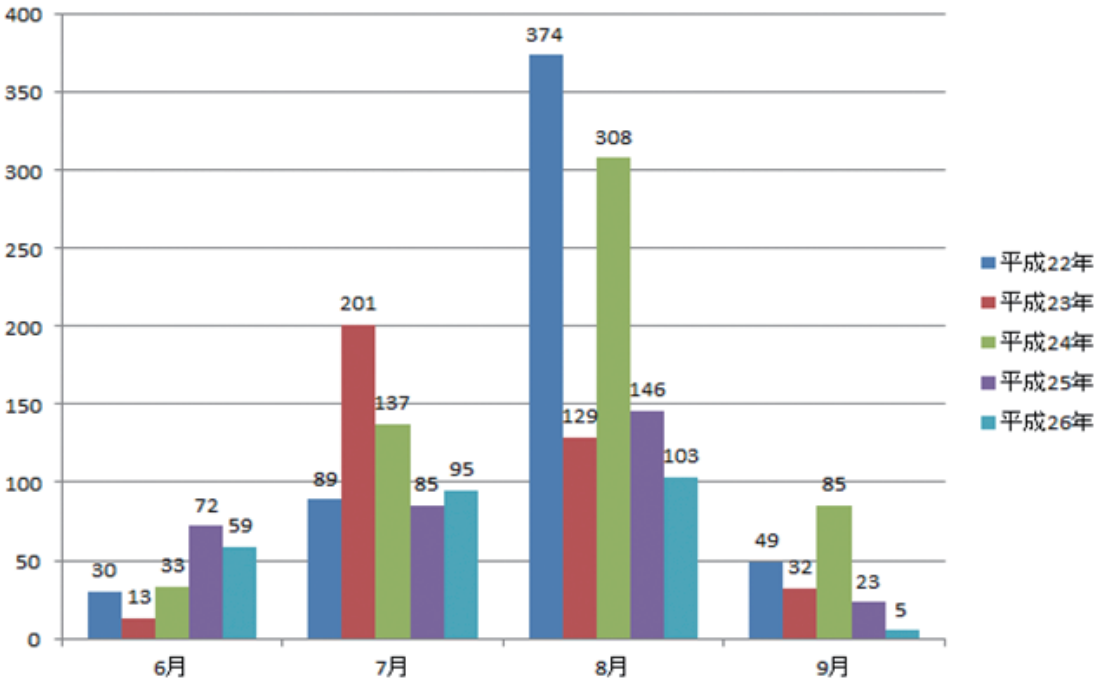
【特　　集】「熱中症の落とし穴と対処法」
【栄 養 情 報】「ベジフルレシピ果実編～ココナッツ～」
【運 動 情 報】「ロコモティブシンドロームを知ろう！」
【イベント情報】「乳がんから命を守ろう　母の日キャンペーン」

秋田市大森山動物園　ミルヴェ

URL　http://kenko-akita.jp/

熱中症の落とし穴と対処法

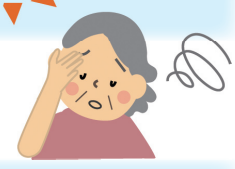
公益財団法人秋田県総合保健事業団
常務理事（兼）参与　**戸　堀　文　雄**（医師）



グラフは県内で、ある病気により救急搬送された患者の数を、月別に示したものです。梅雨が始まる６月から増加し、真夏にピークを迎えるこの病気は・・・。**「熱中症！」**

県内では、年間21人もの方が熱中症によって死亡したこともあります。

命に関わることもある熱中症ですが、誤解されていることも多いようです。



＜熱中症のメカニズム＞

人間の体の中ではいつも熱が作られていますが、この熱を体の外に逃がすことで体温を保っています。

体の中の熱が上昇すると皮膚の血管が拡張して血流量が増え、熱を皮膚から放散します。それでも、不十分なときは発汗することによって体温を下げます。

しかし、高温多湿の環境の下では体から熱を放散しきれず、体内に熱がこもり体温調節がスムーズにいかなくなることがあります。

熱中症はこうして体温を調整する機能がコントロールを失い、体温が上昇してしまう機能障害です。

熱中症の落とし穴、その１。

「意識を失って倒れてしまうのが熱中症の症状だ？」

熱中症というと、意識がもうろうとして気を失ってしまうようなイメージがあるかも知れませんが、症状はそれだけではありません。

熱中症とは暑さによって起こる様々な不調の総称です。

めまい、立ちくらみや頭痛、吐き気などの症状もありますが、これだけだとただの体調不良と勘違いされることもあります。熱中症の症状があるのに意外に自覚していない人も多いので注意が必要です。また、体内のミネラルが汗として排出され不足すると、筋肉痛や、こむら返りが起きることもあります。これも軽い熱中症の症状の一つですが、見過ごされことが多いようです。

熱中症の落とし穴、その２。

「日差しを避けて屋内にいれば大丈夫？」

室内にいても熱中症になることがあります。エアコンを使用するのを我慢していたりすると部屋の温度や湿度が高くなり、通気性が悪いとさらに熱中症のリスクは増加します。

また、夜にも熱中症を発症することがあります。気密性が高い最近の住宅では夜になっても室温が下がりにくいうえ、睡眠中は汗で体内の水分が多量に失われることなどが原因です。特に高齢の方は注意が必要です。体の中の水分の割合が少なくなるうえ、暑さやのどの渇きを感じにくくなります。

熱中症の落とし穴、その３。

「熱中症を防ぐために、水をたくさん飲んで水分補給を心掛けている？」

熱中症の対策の基本は水分補給ですが、私たちの体には、ほぼ0.9%のナトリウム、つまり塩分を含んだ血液が循環していて、汗にも塩分が含まれています。大量に汗をかいて塩分が失われたときに、水だけを飲むと血液の塩分濃度が薄まり、これ以上塩分濃度を下げないために水を飲む気持ちがなくなります。また、同時に余分な水分を尿として排泄します。この状態になると汗をかく前の体液の量を回復できなくなり、熱中症が進行してしまうことになります。

したがって熱中症予防には塩分が必要で、水分補給の際には塩分の入ったスポーツドリンクなどが効果的です。スポーツドリンクには糖分も含まれており、糖分は腸で素早く水分を吸収するのに役立ちます。

水分補給というと「私はビールで」という方がいるかもしれませんが、アルコールには利尿作用があって、水分の排泄を多くしてしまうのです。特にビールはカリウムが多く含まれているのでその作用が強く、飲んだ以上の水分を排出してしまうことが多いのです。飲みすぎた日の翌日にのどが渇くのはこのためです。またお茶やコーヒーに含まれるカフェインにも利尿作用があり、脱水を促進しますので熱中症予防には向きません。

＜突然、家族が熱中症で倒れたらどうすれば良いのでしょうか。＞

熱中症による命の危険を減らすために、周囲の人が適切な応急処置を行うことが大切です。

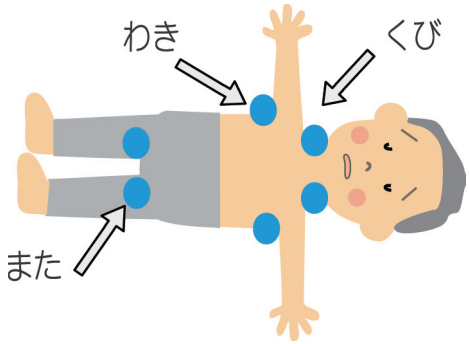
熱中症の症状は軽度ですとめまいやたちくらみ、筋肉のこむら返りなどですが、頭痛や吐き気がするまた吐いてしまう、体がだるいなどの症状があり、自分で水分が取れなければすぐに病院を受診してください。

さらに体が熱で火照っているのに汗が出ない時や意識がなかったり、呼びかけに対して返事がおかしかったり、また、まっすぐ歩けないなどの症状が見られたら周りの人はすぐに救急車を呼ぶことが必要です。

＜家族に熱中症の症状が見られる時、どのような応急処置を行えば良いのでしょうか。＞

熱中症の応急処置のポイントは何と言っても素早く体を冷やすことです。まず、風通しのよい日陰やできればクーラーが効いている室内などに避難させます。次に衣服を弛めたり脱がしたりして風通しを良くします。氷や冷たい水でぬらしたタオルを首やわきの下、足の付け根など、太い血管が皮膚表面に近いところに当てたり、体に水を吹きかけた後にうちわやタオルなどを使ってあおいで風を送って冷やすことが大切です。

スポーツドリンクなど塩分の入った水分補給も必要ですが、もし吐き気や嘔吐の症状が出ていたり、呼びかけに対して反応がおかしかったり、反応がない場合は誤って水分が気管に流れ込む可能性がありますので、このような場合は病院での点滴が必要で、口からの水分補給はしてはいけません。



＜熱中症対策で最も大切なのは予防です。＞

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活における予防は脱水と体温の上昇を抑えることです。

体温の上昇を抑えるには暑い日には無理をしないことや日陰を選んで歩くこと、また頑張らないで適宜休憩をすることが必要です。また服装はゆったりしたものを選び帽子や日傘を使うようにします。また室内にいても熱中症になることもありますので窓からの日差しを遮るためにすだれを垂らしたり、緑のカーテンを作ったり、また風通しを良くする工夫も必要ですが、我慢をしないでエアコンを使用することが大切です。

脱水を防ぐにはのどが渇く前のこまめな水分補給が必要ですが、汗をかいたら同時に塩分の補給も忘れないようにしましょう。

熱中症は梅雨明け後の蒸し暑い日に良く起こりますが、これは体がまだ暑さに慣れていないからです。日頃から暑さに備えた体作りが必要で、少し早足でウォーキングするなどの運動を1日30分間行って汗をかく機会を増やしていれば、暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。

＜まとめ＞

熱中症は死に至ることもある怖い病気ですが、外にでないから大丈夫などと油断せず、適切な暑さ対策や、塩分を含んだ水分補給をしっかり取れば防げる病気でもあります。

熱中症を起こしやすい暑い日は無理をせず、こまめに水分と塩分を補給しましょう。また体がだるいなどの症状が出現したら早めに医療機関を受診してください。さらに、あなたの周りの方が具合が悪そうにしていたら熱中症を疑い、声をかけ少しでも返事がおかしかったり反応が鈍かったりしたら迷わず救急車を呼んでください。また呼んでいる間も応急処置を行うようにしなければなりません。