

# 脱水・熱中症にご注意を!!



じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて特に注意したいのが「熱中症」です。

熱中症は、気温や湿度の高い環境(暑熱環境)下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまうために現れるさまざまな症状の総称です。

梅雨明け前後をピークとして、時間や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうる熱中症。どんな病気かを知って対策し、この夏を元気に過ごしましょう。

気温が高くなると私たちの体は汗をかくことにより体内の熱を逃し体温を一定に保とうとします。ところが汗を大量に吹きすぎると今度は体内の水分や塩分が不足して脱水状態となり、めまいや立ちくらみやなどの熱中症の初期症状が現れ始めます。

## 熱中症の分類と症状

重症度	主な症状
軽度	大量の発汗。めまいや立ちくらみ、生あくびなど、脱水症状が主。筋肉痛やこむら返りが見られることもある。
中等度	汗が出なくなり、体温が上昇する。頭痛や吐き気、嘔吐、だるさ、意識が遠のく(集中力や判断力の低下)
重度	さらに体温が上昇し、けいれんや呼びかけに応じない、意識障害や昏睡などが起こる。さらには内臓の障害が起こり、命にもかかわる

1.意識があるか? 2.水分を飲めるか? まず確認する。  
動けず、水分が摂れない状況であれば → 迷わず救急車(119)

## 熱中症の応急手当

- ・日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩めて安静にさせる
- ・エアコンをつけたり、うちわや扇風機などで体に風を送り、冷やす
- ・太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- ・水分(できれば経口補水液やスポーツドリンク)を少しずつ何度も飲ませる

**脱水の予防は血管病の予防にもなる** 体内の水分が不足すると血液の濃縮度も増し血栓が付きやすくなる状態になります。特に高血圧などの方は注意!! 日頃から水分を上手に摂取する習慣をもち、脱水を予防する。

## 水分の上手な摂り方

- ・平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水
- ・1日の目安摂取量は1.5L程度
- ・ゆづり少量(150~200ml)ずつ、7~8回にわけてこまめに飲む
- ・特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに!  
①起床時 ②運動の前後 ③入浴の前後 ④就寝前