



# その危険、暑い夏だけに限らない 油断大敵、熱中症！

今年の夏は、高知県四万十市でセ氏41度という気温が記録しました。猛暑、豪雨など極端な気候の変動が各地で生活を脅かしています。9月の声を聞いたとはいえ、夏の疲れが出るこの時期は、夏バテ、熱中症がまだまだ油断ならない時期ですね。本州ほどではないものの立秋を過ぎてからも真夏日が続ぎ、暑い日々が続いています。もう一度熱中症対策をおさらいしましょう。

熱中症は、高温の環境下にさらされたり、スポーツや肉体労働によって大量に汗をかいて脱水症状を起こし、体が高温になることで発症します。体温が高温にさらされることで同時にさまざまな臓器の障害を併発します。

戸外やスポーツ中にだけ起こるわけではありません。約半数は屋内で発生しています。

温度、湿度が高い室内では、安静にしていても脱水症状に陥りやすく熱中症の発症に気を配る必要があります。

特に幼児、高齢者の方は、体内に水分、塩分を補給しないまま高温な室内に長くいることで汗をかけなくなり、体内の熱を放出できなくなつて、自分で気づかないうちに熱中症に陥る場合も多いのです。

## 高齢者、幼児は要注意

熱中症は夏の暑い時期だけの問題ではありません。特に注意が必要なのは、○体温調整機能が不十分な乳児や子ども○高齢者○運動や屋外労働をする人○持病のある人○肥満者○体調が悪い場合○体が暑さに慣れていない場合一です。

体力が弱っている、あるいは十分な基礎体力がない方は、日ごろから体調管理に気をつけなければいけません。

日ごろから十分に睡眠を取り、3食しっかりと食事をとって体調不良を起さないようにしましょう。

食欲がない時でも何か食べやすい物を口にしておくことが大事です。また汗をかきにくい人は、適度な運動、入浴習慣をつけて汗をかく訓練をすることも大切です。

## ▼その他の予防対策

寝る前、朝起きた時にコップ1杯の水を飲むことを習慣づけましょう。高齢の方の中には、「朝方トイレに起きるのが嫌だから」などと就寝前にコップ1杯の水を飲むことを避ける方がいます。しかし睡眠中は自分で水分を補給できません。「喉が渴いてから水を飲む」のでは遅過ぎるのです。

大量に汗をかいたり、食物の摂取が不十分な場合は経口補水液やスポーツドリンクなどの飲用も効果的。汗をかく前からこまめな水分補給が大切です。

窓はカーテンやブラインドなどで直射日光の入り込みを遮断しましょう。

エアコンの設定温度はセ氏28度くらいにし、湿度も管理する。冷気は直接当たらないようにする。扇風機で室内の空気を循環させましょう。

温度計と湿度計は自立つ位置に置き、いつも目で確認しましょう。少し暑い時は、汗を

蒸発させやすい素材の下着を着用し、涼しい服装を心がけましょう。気温が高い日は保冷剤を上手に利用しましょう。屋外では、帽子や日傘を利用し、温度の高い時間帯の外出はなるべく避けましょう。常に飲料水を携帯しましょう。車で外出する時は、たとえわずかな時間でも子どもだけを車中に残さないように。

## 熱中症の症状と対処法

	症状、状態	対処法
I度 (軽症)	意識はしっかりしている 「めまい」「立ちくらみ」「こむら返り」「拭いても拭いても汗が出る」など	・室内ならエアコン、扇風機を使用 ・室外なら日陰に移動など涼しい環境へ移動し安静に ・衣服を緩める ・タオルにくるんだ保冷剤などで首筋や腋(わき)の下、脚の付け根などを冷やす ・水分、塩分の補給 ・霧吹きで体に水を吹きかける
II度 (中等度)	何となく意識がおかしい 「頭痛」「吐き気」「おう吐」「だるさ」「体がぐったりする」「虚脱感」など	上記と同じ対処をして改善がみられなければ救急車を呼ぶ
III度 (重症)	「手足の運動障害」「高い体温」「意識がない」「けいれんしている」	すぐに救急車を呼ぶ 体をしっかり冷やす