

熱中症に気をつけましょう

今年も7月に入り、急激に気温が上昇し、熱中症の罹患者が増加しています。これから一層暑くなり、熱中症になる危険性が高まります。正しい知識を得て、予防に努めましょう。

<症状>

暑さや熱にさらされた後の体調不良はすべて熱中症の可能性あります。

I度 めまい、大量の発汗、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り（意識は正常）

II度 頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感、集中力や判断力の低下

III度 意識がない、けいれん発作、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

しかし、上記はよく見られる症状に過ぎません。熱中症の早期発見につながる特徴的な症状はないとも言われます。

<予防法>

☆急に暑くなった日や、活動の初日は特に注意

急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動したときは体が暑さ慣れしていないため熱中症で倒れる人が多くなっています。梅雨明け直後も要注意です。

☆暑さを避けましょう

日陰を選んで歩く、日傘をさす、帽子をかぶる、涼しい服装をする（黒系素材は避けた方が好ましい）、扇風機やエアコンを使う（節電を意識しすぎるあまり、熱中症予防をおろそかにしないように）。

☆こまめな水分補給

活動や外出の前には、まず水分を取ってから始めるようにしましょう。のどが渇いたなと感じたときはすでに体は水分不足になっているので、乾きを感じる前に飲むことが肝心です。基本は水で構いませんが、大量に汗をかくときは同時に塩分も失われるので、スポーツ飲料や経口補水液の摂取がおすすめです。また、冷たい方が体を中からも冷やせるのでより効果的です。ただし、アルコールは水分補給の代わりにはなりません。

☆こまめに休息

同じ人でも体調が悪ければ熱中症にかかりやすくなります。疲れすぎないように休息もこころがけましょう。もともと体力がない人、肥満傾向の人、持病のある人は熱中症になりやすいのでいっそうの注意が必要です。一方、体力がある人も過信せず、だれでも熱中症になる可能性があるという謙虚な気持ちでいましょう。

☆暑さ指数 WBGT をチェック

暑さ指数 WBGT とは熱中症発症のリスクの目安となる温熱指数です。環境省の「熱中症予防情報サイト」<http://www.wbgt.env.go.jp/>で情報提供されており、無料のメール配信サービス「熱中症予防情報メール」もあります。指数の高い日は無理な運動や労働をさける目安にして下さい。

＜熱中症が疑われたら＞

冷却が基本です。具体的には

1. 涼しい場所へ避難させる。

風通しのいい日陰や、クーラーの効いている室内へ避難させましょう。

2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす。

露出させた皮膚に霧を吹きかけて扇風機やうちわであおぐことが最も効率がよいとされています。救急車を呼ぶのは先に挙げた II 度以上の症状が出現したときですが、救急車到着までに体の冷却を開始しておくことは大事です。重症者の救命はいかに早く体温を下げるかにかかっています。

3. 自分で飲めれば水分、塩分を補給する。

冷たい水を与えます。冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪います。スポーツ飲料や経口補水液も有効です。意識がおかしかったり、水分が自力で摂取できないときは、無理に与えず緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処法です。

＜参考＞

総務省消防庁 熱中症情報

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

熱中症対策リーフレット

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/pdf/pamphlet_set.pdf

環境省 熱中症予防情報サイト (熱中症について学べる動画)

http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_library.php

以 上