

「熱中症にご用心」



暑い日が続くと気になるのが熱中症です。毎年山口県では数百名の方が熱中症で搬送されており、屋外やスポーツ中のみならず、居室中でも熱中症で搬送された方がいらっしゃいます。熱中症は最悪の場合、死につながる恐ろしい症状です。正しい知識と行動で熱中症を防ぎましょう。

熱中症を防ぐには

① 暑さを避ける

帽子や日傘を利用したり、日陰を歩いたりして、暑さから身を守ることだけでなく、体調の悪い日には外出は控えるようにしましょう。屋内では、カーテンやすだれをするなどして直射日光を避け、風通しをよくするとよいでしょう。

扇風機やエアコンを効果的に使うこともおすすめです。ただし、扇風機は気温が35℃以上になると温風を送るようになるので、使用は控えましょう。



② 服装に注意

暑い時には汗をかきますが、これは体温を下げるための体の防衛反応です。ただし、汗をかくだけでは体温は下がらず、汗が蒸発するときに、はじめて冷却効果があらわれます。吸湿性や通気性の良い服装に心がけましょう。

襟元を緩めると熱気や汗が出ていきやすくなります。いわゆるクールビズもおすすめの服装です。

また、太陽光の下では黒い服装は熱を吸収して暑くなるので避けましょう。



③ 水分の補給

体温を下げるためにも汗をかくことは重要です。「水分を取ると、汗をかきすぎてかえって体がバテてしまう」というのは間違った考え方です。汗をかいた分は十分に水分補給が必要です。

汗とともに塩分も失われていますので、スポーツドリンクなどのほうが理想的ですが、水に少量の塩（1リットルに対して1~2グラム）を加えたものでも構いません。

ちなみに、アルコールは体内の水分も尿と一緒に排出してしまうので、水分補給には向きません。



④ 急に暑くなる日に注意

人が上手に発汗できるようになるためには、暑さに対する慣れが必要となります。急に暑くなった日に屋外で過ごしたり、久しぶりに暑い環境で活動したりすると熱中症にかかりやすくなります。熱帯夜の翌日も注意が必要です。日頃から運動をして、汗をかく習慣を身につけておくと、暑さに慣れやすい体ができるとも言われています。



⑤ 個人の特徴と集団の中での配慮

子供や高齢者は体温調節機能の未発達や低下により、熱中症にかかりやすくなります。体調不良の人のみならず、寝不足や朝食抜きの人、二日酔いの人なども熱中症にかかりやすいと言われています。地面に近いところのほうが気温が高いため、大人が暑いと思った場合、子供はそれ以上に暑く感じていることもあります。大人は子供や高齢者に対して、注意深く様子を観察してあげることが必要です。また、集団活動を行う際は、責任者を置いて、適度な休憩や水分補給をさせて、個人の体調を観察することも必要です。この場合でもひとりひとりが熱中症に対して予防の努力を行うことは当然です。



⑥ 感染症対策と熱中症対策

感染症対策のためのマスク着用は、熱中症のリスクを高める恐れがあります。マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。また、室内環境では感染症対策のためにこまめな換気が重要です。一般的な家庭用エアコンは空気の循環だけで換気は行われていません。時々窓を開けたり、換気扇などを使用してこまめな換気を意識しましょう。換気中は室内の温度が上昇しすぎないようにエアコンをつけたままにしましょう。



それでも熱中症が疑われる症状が現れた場合

① 涼しい環境へ避難

② 脱衣して冷却

③ 水分塩分の補給

ただし、意識がはっきりしていない場合・吐き気がある場合は、経口で水分を取ることは禁物です

④ 医療機関への連絡・搬送

と、速やかな応急処置が必要となります。

