

熱中症

気温が上昇し、湿度も高くなる梅雨どきから、熱中症にかかる人が増えるそう。熱中症にならないためには、どんなことに注意すればいいのでしょうか。

「ひどくのどが渇くし、何だか体がだるい。どうしたのかな...?」



急激な気温上昇と高湿度に注意して

私たち人間は、気温が上昇すると汗をかき、その汗が蒸発することで体内の熱が放出され、体温を保っています。「ところが気温も湿度も高くなると、汗をかくなどして、体から大量に水分が失われることになり、すると体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がこもったような状態になって、発汗機能や血液循環などに異常を来すようになります」と池上晴彦先生。

熱中症の症状としては、まずのどが渇きを感じるようになります。また、何となくだるい、疲れるといったけん怠感や気分の悪さを感じることも。さらに症状が進むと唇や口の

のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給を

中が渇き、頭痛やめまい、吐き気などが起こります。「子どもの場合は機嫌が悪くなったり、逆に興奮状態になることもあり、そのあと急にぐったりしてしまうこともあります。乳幼児の場合は、体温調節機能が大人に比べて未熟なため、脱水症状を起こしやすく、症状も急激に悪くなることがあるので注意が必要です」。

熱中症にならないためには、とにかくこまめに水分を補給することです。「のどの渇きを感じているときは、軽い脱水状態にあるので、すぐに水分補給をしましょう。また尿の出が悪くなったり、水分をあまり欲しいと思わないときは体内の塩分が

消失しているのです、塩分を補給しなければいけません。その場合は水よりもスポーツドリンクや塩水、レモン水を摂取するようにします」。

小さい子どもの場合には、やみくもに飲ませると吐いてしまうことがあるので、コップ1杯程度を少しずつ飲ませるようにします。できれば20分〜30分置きに、こまめに水分をとらせるといいでしょう。「飲み物は冷やすぎず、できれば常温でとるようにして。あまり冷たいと下痢を引き起こしたりして脱水状態になる可能性もあります。また外出するときは必ず飲み物を持参するようにすると熱中症の予防にもつながります。スポーツドリンクを自宅に買い置きしておくのもいいと思います」。

い日などは、できるだけ日中の外出は控えるようにします。また室内でも熱中症になる可能性があります。「風通しが悪く、熱がこもりやすい室内は危険です。温度よりも高湿度が問題なので、湿気の多い日は除湿をし、扇風機などで風通しをよくしましょう」。

もし「熱中症かな?」と思ったらまずは、まずは水分を補給し、風通しのよい涼しい場所で体を休めます。水分が飲めれば徐々に回復していきますが、「水分をとってもすぐに吐いてしまう、まったく水分を受けない、意識がもうろうとしてくる、尿がまったく出ない、手足の先が冷たくなってくる」といった症状があるときはすぐにかかりつけの小児科や内科を受診しましょう」。

●熱中症を予防するには

気温が上昇し、湿度が高くなる梅雨どきから夏にかけて、発生頻度が高くなります。次のようなことを心がけましょう。

✦寝る前と起床時にコップ1杯の水を飲む

人間は寝ている間にもかなりの水分を失うので、起きたときは水分が不足した状態になっています。それを補うためにも、水分補給を。

✦睡眠をしっかり取り、体調不良のときは無理をしない

睡眠不足だと体温調節に大事な自律神経のバランスを崩します。特に小さい子どもの場合は8時間以上睡眠を確保しましょう。

✦必要な栄養素をしっかり取る

体内の水分の調節機能や代謝機能を整える、ビタミンやクエン酸を積極的にとりましょう。ウナギや豚肉、納豆、酢の物などがおすすめです。

✦外出は午前中か夕方以降に

涼しい室内にいて、急に気温の高い戸外に出ることは危険。高温多湿の日の外出はなるべく午前中か夕方以降にしましょう。

✦急激な運動は控える

特に気温上昇の激しい日に、急激に動くのは危険。徐々に動いて暑さに体を慣らすようにしましょう。

✦冷房は上手に使う

冷房を使用するときは、戸外との温度差をなるべく5℃以内にして、冷えすぎに注意します。

