

## 熱中症

これから気温がどんどん上がり、熱中症の危険が高まります。今年の夏は、予防と対策を特に意識して行いたいものです。

イラスト / 添田あき

### 我慢しないで すぐに適切な対処を

梅雨があげ本格的な夏がやってくると、熱中症のニュースが耳に入ってきます。熱中症とは、猛暑や激しい運動などによって体温の調節がうまくいかなくなる起こる不具合のこと。真夏日や、湿度が75%以上になる日は要注意。特に問診票に当てはまる人は熱中症になりやすい傾向があります。

熱中症の初期症状は、大量の発汗や発疹、めまい、頭痛、吐き気です。外出時は、症状が進むと筋肉が痙攣を起こします。こうなったら、すぐに日陰で休憩し、水分と塩分をとりましょう。休憩の際

check!

問診票

あなたに当てはまる項目をチェック!

- 太りぎみである
- ダイエットをしている
- 睡眠不足だ
- 外回りの仕事をしている
- お酒をよく飲む
- 夜勤がある
- まじめで我慢強い

2つ以上当てはまるようなら  
要注意!

できれば服の前ボタンを開けて風通しをよくしてください。保冷剤で首筋や脇の下など、大動脈が通る場所を冷やすのも有効です。

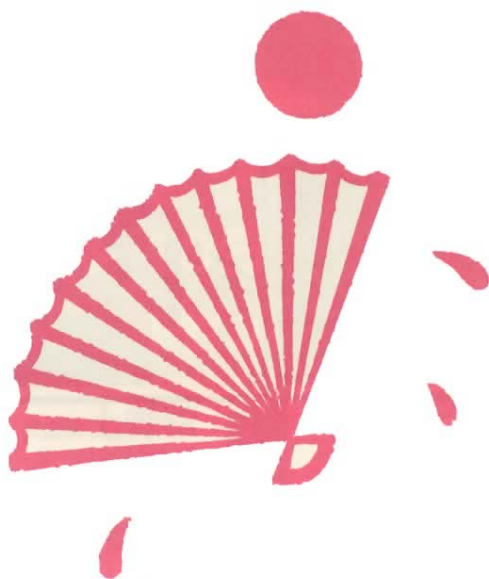
熱中症が悪化して熱射病に移行し、体温が38℃を超えると、汗が出なくなり、ショック状態に陥って手足が冷たくなります。意識はもうろうとし、興奮状態になって、まっすぐ歩けません。これは危険信号なので、今すぐ病院へ。放置すると体温が40℃を超え、意識を失い命に関わることもあります。

予防法は、猛暑の日の昼間の外出や運動は避けることです。特に雨上がりは照り返しが強いので要注意! 外出の際には、明るい色の帽子をかぶり、通気性のよい服を着ましょう。扇子を携帯し、こまめにあおぐのも有効です。もし、節電対策でオフィスの空調温度が高めに設定されて暑い場合は、乾電池式の小さい扇風機を利用するのもよいでしょう。

また、発汗によって塩分も排出されるので、真水ではなく、スポーツドリンクをこまめに飲みましょう。

暑いからといって、アルコールやお茶など利尿作用の高い飲料を大量に飲むのは考えものです。食べ物には水分が多く含まれているので、食欲がなくてもなるべく食べて。特にビタミンB1が含まれる、うなぎや豚肉、ゴマ、牛乳、そしてクエン酸が含まれる柑橘類や梅干しなどを意識的にとりましょう。十分な睡眠も大切で、体温調節をつかさどる自律神経の働きがスムーズになります。

暑くてもついで無理をして頑張ってしまうと熱中症の危険が高まります。我慢は禁物です。



監修

池上晴彦先生

池上内科循環器クリニック 院長  
内科・循環器科医

<http://www.ikegami-clinic.jp/>