

今、熱中症が危ない！ いつでも、誰でも、どこでも

これまで経験したことのないような猛暑が続いています。熱中症はいつでも（朝でも夜でも）、誰でも（年齢に関係なく）、どこでも（屋内でも屋外でも）起こります。「自分は大丈夫！」と思ひ込みは危険です。自分の体は自分で守りましょう。

熱中症って？

人間の体には体温を一定（36～37℃）に調節する力が備わっています。周囲の気温や湿度が高いとたくさん汗をかきますが、これは体温が上がらないようにするためです。汗が蒸発するときに熱をうばってくれるのです。

しかし、高温多湿の環境にいつづけると、汗のかきすぎで脱水になったり、汗の力だけでは体温上昇が止められなくなります。また、水分と塩分を補給しないと脱水がひどくなり、体温を下げるための汗がかけなくなって体温が急上昇します。重症の場合、脱水と高体温によって内臓が障害を受け、死亡することもあるのです。



こんな時は熱中症かも…？

熱中症は早く気づいて、早く対応することで予防できます。しかし、熱中症の初期症状はあまいで、気づきにくいことがあります。初期の“危険なサイン”に気づけるようにしておきましょう。

以下のように、熱中症が進むにつれて、症状は軽症から重症へと進んでいきます。

- 軽症：めまい、吐き気、だるさ、筋肉痛、足がつる
- 中等症：頭痛、嘔吐、脱力、判断力の低下、集中力の低下
- 重症：けいれん、意識障害



実際は、軽症や中等症の症状は、ばくぜんとしてわかりにくいものです。自分の症状が「吐き気」なのか、「だるさ」なのか、「脱力」なのか、はっきり断定することができないことが多いのです。しかし、この段階で気づかないと、それから急速に悪化していきます。

重要なことは、「暑くてムシムシする環境にいて、急に具合が悪い、あるいは気分が悪いと感じたら、熱中症だと思って早めに対処する」ことです。「悪心」とか「だるさ」とか区別する必要はありません。「気分が悪い」や「具合が悪い」といった漠然とした感覚や体調の急な変化が“危険なサイン”なのです。「フラフラして立てなくなる」、あるいは「ムカムカして水が飲めない」なら救急車を呼んでもらいましょう。

熱中症対策をしよう！

○体を効果的に冷やしましょう！

まずは日陰で涼しい場所へ移動し、着ている服を緩めて体を冷やすことが重要です。首、脇、足の付け根など、太い動脈が通っている場所を、氷を入れた袋やアイスノンを使って冷やしましょう。動脈を冷やせば血液が冷えて、効果的に体温を下げることができます。

○横になって体を休めましょう！

脱水状態では頭に血液が回りにくくなります（立ちくらみ、めまい）。頭に血液が回りやすくなるように、横になって楽な体勢をとりましょう。

○スポーツドリンクで水分と塩分を補給しましょう！

熱中症の脱水とは、汗のかきすぎによる水分と塩分の欠乏です（汗はしょっぱい）。水分と塩分を補給しましょう。その際、糖分があれば水分と塩分は吸収されやすくなります。水分、塩分、糖分を含むスポーツドリンクが手っ取り早いでしょう。

軽い症状であれば、ほとんどの場合、このような対応で改善します。しかし、改善しないようなら、迷わず病院を受診しましょう。

熱中症にならないために…

○こまめに水分をとりましょう！

夏場では、運動をしていなくとも大量の水分が体から失われます。室内で過ごしていても、1日500mLのペットボトル3本分の水分が気付かないうちに汗として体から出て行ってしまいます。そのため、喉が渇いていない時でもこまめに水分をとる習慣をつけましょう。

○部屋を涼しく保ちましょう！

空気が部屋にこもっていると、室温が上がり熱中症を引き起こす原因にもなります。風は熱をうばってくれるので、風通しを良くしましょう。また、夜寝ている間も注意が必要です。エアコンや扇風機を積極的に利用しましょう。体温が上がりすぎないように氷枕を使うことも効果的です。



スポーツドリンクを作ってみよう

自宅にある材料でスポーツドリンクと同じような飲み物を作ることができます。簡単に作れるから、一度作ってみよう

☆作り方(ペットボトル1本分)☆

塩(1g) 砂糖(20g) 水(500mL) レモン汁(大さじ1杯)
を混ぜる

※冷蔵庫で保存して数日以内に飲みましょう。

