

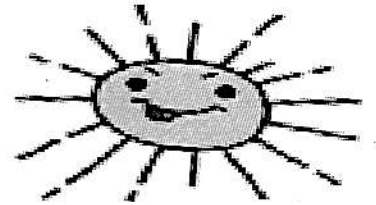
絆だより

(平成24年7月
夏号)

日々暑くなり猛暑到来ももう間近のようです。

皆様、体調を崩されていませんか？

今年も『熱中症』で騒がれる時期が来ました。今回はその『熱中症』について述べたいと思います。



熱中症とは...

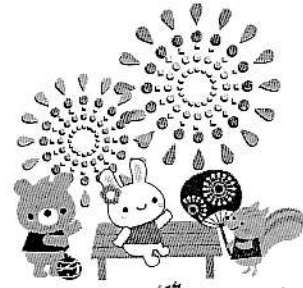
日射病や熱射病の総称で、高温下での運動や労働のため、発汗機構や循環系に異常をきたして起こる病気です。

体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中の熱が奪われやすくなり、体温の上昇を抑えることができます。また、湿度が低ければ汗をかくことで熱が奪われ、体温を上手にコントロールすることができます。しかし、気温が体温より高くなると、空気中の熱の放出が難しくなるため、体温調節は発汗だけに頼ることとなります。ところが真夏日によくあるように、気温が高いばかりでなく、湿度も75%以上になると、汗をかいても流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなるそうです。そのため、発汗による体温調節すらできなくなってしまう。

熱中症は、体温を調整する機能がコントロールを失い、体温がグングン上昇してしまう機能障害です。

実は、炎天下ばかりでなく、室内で静かに過ごしていても起こり得ます。実際、高齢者が室内で熱中症に陥って倒れているのを発見されるというケースも少なくないようです。

熱中症は、次の4つに分類されます。



● 熱失神 — (症状) めまい、失神

(原因) 高温や直射日光におて血管が拡張し、
血圧が下がることにおて生じる。

● 熱けいれん — (症状) 暑いなかでの運動や作業中に起こりやすい、痛みを伴った筋肉のけいれん
脚や腹部の筋肉に発生しやすい

(原因) 汗をかくと、水分と一緒に塩分も失われるが、この熱けいれんは血液中の塩分が低くなり過ぎて起こる症状。水分を補給しながら活動を続けるときはもちろん、水分だけを補給した時でも発生しやすい。

● 熱疲労 — (症状) たくさん汗をかき、皮膚は青白く、体温は正常かやや高め。めまい、頭痛、吐き気、だるさを伴うことも多い。

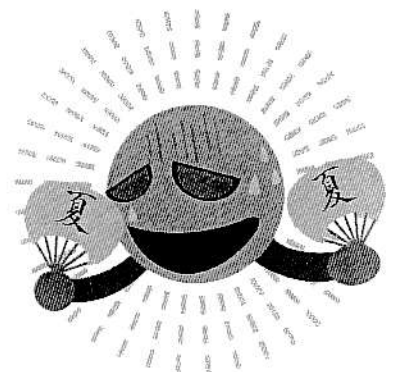
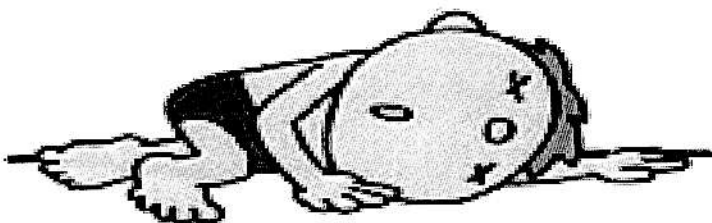
(原因) 体内の水分や塩分不足などの脱水症状に于るもの。死に至ることもある熱射病の前段階と見られる、この段階での対処が重要。

● 熱射病 — (症状) 汗をかいておらず、皮膚は赤く熱、 40°C 、体温は 39°C を超えることが多い。

めまい、吐き気、頭痛のほか、意識障害、錯乱、昏睡、全身けいれんなどを伴うこともある。

(原因) 水分や塩分の不足から体温調節機能が異常をきたした状態。そのままでは死に至ることもある。

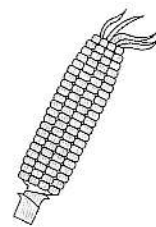
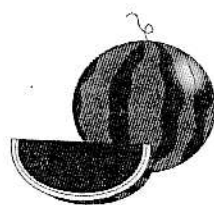
極めて緊急に対処し、救急車を手配する必要がある。



熱中症に悩ましてしまった時の対応

- 熱失神, 熱疲労 ... 涼しいところで水分と塩分をとり、足を頭より少し高くして寝かせる。症状が改善しない場合は病院へ。症状が改善した場合も、診察を受ける方がよい。
- 熱けいれん ... 0.1~0.2%の食塩水(同じ程度の塩分を含むスポーツドリンク)を飲んで、涼しいところで休養をする。
- 熱射病 ... 身体に冷水をかけたリ、風を当てる等、あらゆる方法で体温を下げ、すぐに病院へ運ぶ。

☆熱中症の予防策☆

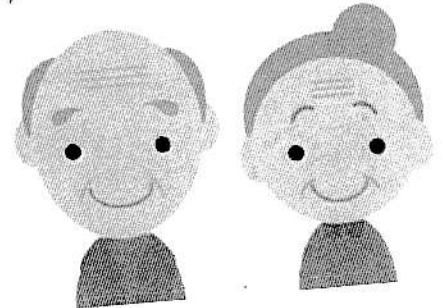


1. 部屋の温度をこまめにチェック!
室温が28℃を超えないよう、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
2. のどがかわいたら必ず水の補給を! こまめに水分補給を!!
通常の水分補給は水やお茶がよい。アルコールは逆効果です。
3. 外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
4. 無理をせず、適度に休憩を!
5. 日頃から栄養バランスの良い食事と体カクソを!

熱中症に「なりやすい」体質が「チェック」!!



1. 冬でも寝汗をかく
2. 肩間でも、だらだら汗をかく
3. 普段からしつこく喉が「かわく
4. 午後から、よく体が「ほてる
5. 手足が「いつもほて、ている
6. 37℃以上の体温に「なりやすい
7. 肌が「乾燥しやすい
8. 年齢が「60歳以上である
9. 年齢が「12歳以下である
10. よく動悸が「ある
11. 高血圧である
12. のぼ「せやすい
13. カラ咳が「出やすい、またほ「出ている
14. 顔が「いつも赤い



いくつか当てはまりましたか?

3つ以上 当てはまる人は、熱中症に「なりやすい」ので、「気をつけて下さい」!

