

健康ニュース

熱中症

発行 稲城市立病院健診センター保健師

暑い時期は体調をくずしやすい季節ですので、規則正しく食事と睡眠をとることを忘れずに、しっかり健康管理して熱中症を予防し、元気に夏を乗り切りましょう。

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿で起こる病気の総称です。日射病・熱射病は「熱中症」の中に含まれます。

●重症度Ⅰ度 めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗

<対処法> 涼しい場所へ移動し、安静にします。水分補給をしっかり行いましょう。

●重症度Ⅱ度 頭痛、吐き気、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下

<対処法> 涼しい場所へ移動し、体を冷やします。安静にして、十分な水分と塩分を補給しましょう。症状が改善されれば、受診の必要はありませんが、水分を自力で摂取できない場合や症状に改善が見られない場合は受診しましょう。

●重症度Ⅲ度 意識障害、けいれん、運動障害

<対処法> 涼しい場所へ移動し、安静にします。体が暑ければ冷やしましょう。すぐに救急車を呼んでください。

※「日射病」という呼び名は、直射日光を浴びて起こった熱中症の症状を指すことが多いですが、お医者さんによっては使い方が違う場合があります。

熱中症の原因

気温とともに体温も上がるので、体は発汗作用によって体温を下げようとします。その汗には水分だけではなく、塩分も含まれています。水分と塩分が失われるとまず脱水症になります。そのまま放置すると熱中症へ移行していきます。

予防方法

1. 外出時は、帽子をかぶり、過ごしやすい服装で外出するようにしましょう。
2. のどが渇く前から、水やお茶（糖分やアルコールを含まないもの）などでこまめに水分補給しましょう。
3. 熱中症は、炎天下だけでなく、湿気の多い時期や曇りの日、夜間、屋内でも起こることがあります。室内でも、無理はせず扇風機やクーラーを利用して、適度な気温・湿度で過ごしましょう。
4. ウォーキングなどの運動をする時は、気温が上がらない早朝や日が陰ってきた夕方がお勧めです。
5. 朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。意識して朝食を摂るように心がけましょう。
6. 睡眠が不足していると脳の働きが鈍くなり、体温コントロールが難しくなってしまうので、睡眠を十分にとりましょう。
7. 飲酒は、アルコールの分解に水分を使うことに加え利尿作用もあります。普段より脱水状態となっているので注意が必要です。

ぜひ参考に
してみてくださいね。

