

熱中症

高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かず、体温が著しく上昇するなどして発症する障害の総称です。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

熱中症の予防法

熱中症の予防には『水分補給』と『暑さを避けること』が大切です！

- 室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じなくてもこまめに、水分・塩分、経口補水液※などを補給する ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの
- 室内では・・・扇風機やエアコンを使った温度調整
外出先では・・・日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩
- からだの蓄熱を避けるために通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する



人間と水

人の体の約60%は水分です。この水分で酸素や栄養を体のすみずみにまで運んだり、老廃物の排泄や体温の調節をしたり、生命にとって重要な働きを持っています。人間の身体は摂取される水分の量と排泄される水分量とのバランスを保つことが必要です(図1)

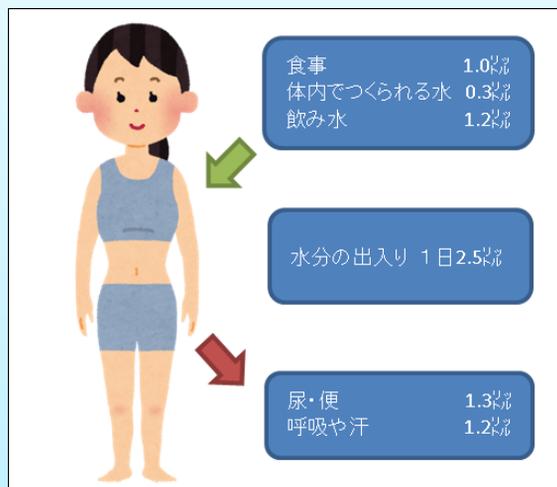
水分補給の仕方

のどの渇きは脱水が始まっている状態であり、渇きを感じてから飲むのではなく渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。水分の不足しやすい寝起き、就寝時、入浴前後などには水分を補給しましょう。人は寝ている間にかなりの汗をかくため、朝一番は水分が不足気味です。朝起きてトイレに行ったら、コップ一杯の水かお茶を飲みましょう。水分の摂取量は多くの方が不足気味で、コップにあと二杯の水を飲めば、一日に必要な水分の確保ができるといわれています。ただし、がぶ飲みは禁物です。一気に水分が体に吸収され、急激な変化に体調を崩してしまいます。一気にたくさん飲むのではなく、1回コップ1杯程度(150~250ミリリットル)の量の水を1日に6~8杯飲むようにしましょう。

何を飲めばいいのか

基本的には水かお茶を飲みましょう。ミネラルウォーターなら、不足しがちなミネラルが補えるためオススメです。スポーツなどでたくさん汗をかいた時には、スポーツ飲料のように塩分や糖分が入ったものが吸収も早く、適しているのですが、糖分が多く含まれているので水で2倍に薄めて飲むようにするといいでしょう。

図1 体内の水分収支



厚生労働省『健康のため水を飲もう』推進運動『水と健康の基本情報』より作成



2倍に
薄める

※暑さ指数を用いた熱中症予防

暑さ指数とは、日照時間・湿度等の数値データを用いて算出された値です。気象庁による高温注意情報などの気温の予報等も参考にするとともに、ご自分の体調などに十分注意して適切な行動をお取りください。

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、忙しい室内に移動する。
厳重警戒(28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25～28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する可能性がある。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver. 3」(2013)より

高温注意情報

翌日または当日の最高気温が概ね35度以上になることが予想される場合に、気象庁から「高温注意情報」が発表されます。更新時間は、地方単位の情報が前日17時過ぎ、府県単位の情報が当日5時過ぎから17時頃までです。

📖 高齢の方の注意点

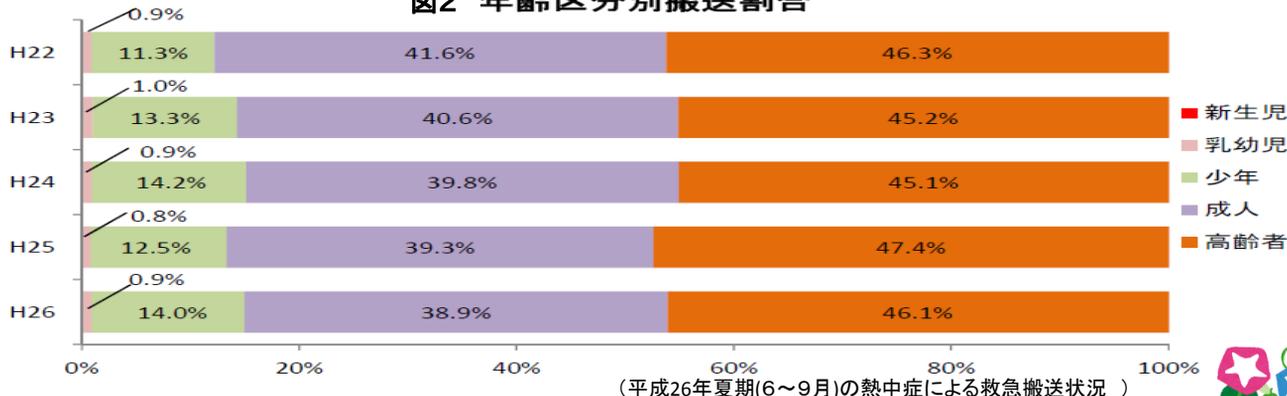
熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です(図2)。室内にいる場合でも熱中症になることがあります。高齢の方は温度に対する感覚が弱くなるために、暑さや体の水分不足を自覚しにくいこと、体の熱を拡散しにくいことから、のどが渇かなくてもこまめに水分補給したり、扇風機やクーラーを使って温度調節することなどが大切です。

高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- ・「暑い」と感じにくくなる。
- ・行動性体温調節が鈍る。
- ・発汗量・皮膚血流量の増加が遅れる。
- ・発汗量・皮膚血流量が減少する。
- ・体内の水分量が減少する。
- ・のどの渇きを感じにくくなる。



図2 年齢区分別搬送割合



暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう！

(2015年7月発行)