知っておきたい熱中症対策

梅雨時の蒸し暑さから、梅雨明け以降に訪れる夏本番の暑さ。この時季に注意すべきものとして熱中症があげられています。

熱中症は、対処の方法を誤ると生命の危険にさえさらされますが、予防が可能なものです。今回は、この熱中症対策として知っておいていただきたい情報をお届けします。

■熱中症とは?

熱中症とは、高温多湿の環境下で、体内の水分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気・倦怠感などの症状が現れるもので、重症になると意識障害などにも及びます。その時の体調の悪さや、暑さに体が慣れていないことなど、個人の体調の影響が組み合わさることにより、熱中症の発生確率は飛躍的に高まります。

7～8月にピークを迎える熱中症ですが、熱中症患者の4割強は65歳以上の方で占められています。これは高齢になるにつれて、暑さ・水分不足に対する感覚機能や、暑さに対する体の調整機能が低下してくるためです。

この熱中症の基本的な対策は、「暑さに備えた体づくり」に加え、「水分補給」と「暑さを避けること」です。

■熱中症対策① 暑さに備える

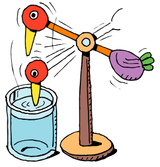
人は汗をかくための自律神経の反応が早くなることで、上手に体温上昇を防げるようになっていきます。また、暑い日が続くと、体が次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

ですから、体がまだ暑さに慣れていない「突然気温が上がった日」や「梅雨明け後の蒸し暑い時季」などに熱中症は起こりやすくなるのです。

対策として、日頃から少し早足でのウォーキングをするなど、汗をかく習慣を身につけ、夏の暑さに備えた体づくりを行なっておきましょう。また、暑さに負けないように、栄養バランスの取れた食事と充分な睡眠で、体力を維持しましょう。

■熱中症対策② 水分補給

人の体の約60%は水分で構成されており、4%程度水分が欠乏するだけで吐き気や動作が鈍るようになります。このことからもわかるように、水分補給は熱中症予防の重要な対策のひとつになります。



こまめな水分補給

熱中症の予防には、まず水分補給が重要です。特に高齢の方は、のどの渇きを感じていなくても、こまめな水分補給をするように心がけましょう。

1日に摂取する水分量の目安

尿や便、発汗などで人間の体から失われる1日の水分量は、体重約70kgの人で約2500mlと言われています。食事などからは1000ml程度の水分が摂取され、体内で300mlの水が作られますので、飲料として1200ml程度の水分補給が必要になります。この量を目安に、その日の体調や発汗状況などに応じて飲料から水分を摂取してください。

上手に水分を補給するには

水分は一度に大量にとると、胃液を薄めるなど消化不良の原因になります。1回200ml程度に分けて、起床時・入浴前後・就寝前・食事時・運動の前後、など1日のサイクルの中に組み込んで、こまめに水分を摂取しましょう。

塩分濃度も重要

水と同様、塩分の摂取も重要になります。また、塩分は糖分と一緒に摂ると吸収が早まりますので、塩分濃度0・1～0・2%、糖度2・5%程度のスポーツ飲料や経口補水液などでの水分摂取が理想的です。

アルコールは逆効果

アルコールは尿量を増やし、体内の水分を排泄してしまうので、吸収した水分以上が尿で失われてしまいます。どのようなお酒であっても水分補給の観点からは、逆効果になります。

■熱中症対策③ 暑さを避ける

熱中症予防で重要なことは、体温の上昇を抑えることです。したがって、「暑さを避けること」が3つ目の対策になります。

室温を下げる

屋外だけでなく、室内でも熱中症は発生します。室温をチェックし、扇風機やエアコンを使っての温度調整を行ないましょう。扇風機の風でも2℃程度は涼しく感じられると言われています。

また、ブラインドやすだれで、窓から差し込む日射しを遮ることなども室温を下げるには有効です。

衣服で工夫する

熱や日射しの侵入を防ぎ、体から出る熱と汗を早く逃がすために、衣服で工夫をしましょう。

- 吸汗・速乾素材の衣類を活用する
- 襟元を緩めるなど、通気性を確保する
- 外出時には、日傘や帽子を使用する
- 炎天下では、熱を吸収する黒色系・淡色系の衣服は避け、白色系・淡色系のモノを着用する

行動で工夫する

日々の行動に少し工夫を加えることで、暑さを避けることができます。

- 外出は、午前中や夕方の涼しい時間帯を選ぶ
- 日陰を選んで歩く
- 天気予報を参考に外出や行事を計画する
- 保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やす

ご参考になりましたでしょうか? 熱中症は予防が可能です。対策を整えて、暑い夏を元気に過ごしましょう。