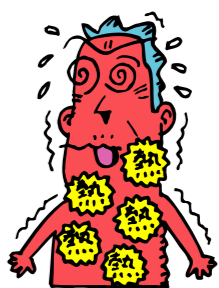


早めの注意と対策で 熱中症を防ぐ



夏になるとニュースで報じられる熱中症。毎年、5万人前後の方が救急搬送され、その約半数が65歳以上の高齢者です。熱中症は対処方法を誤ると死に至る危険がある一方、しっかりと対策を講じれば防ぐことができます。今回は、この熱中症を未然に防ぐための知識と対策をご紹介します。

■熱中症とは

熱中症とは、気温や室温が高い状態が続いたときに起きる障害の総称です。症状としては、体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、さらに重症化すると意識障害やけいれんなどが起きます。



熱中症は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で発症確率が高まります。また、体温調整機能が低い高齢者や子どもは特に熱中症への注意が必要といわれています。

熱中症のピークは7月ですが、実は湿度が高い梅雨時の暑い日も注意が必要です。暑さに体が慣れていないうえ、高温多湿のため体から熱が逃げにくくなるからです。

■対策① 暑さに強い体づくり

熱中症は梅雨時に突然気温が上がった日などに起きますが、これは体がまだ暑さに慣れていないからです。逆に真夏から晩夏にかけて熱中症にかかる人が少ないのは、体が暑さ



■対策② 水分補給

人体には体温上昇を抑えるために二つの調整機能が備わっています。一つは末梢血管から皮膚を通じて外気に熱を逃がす機能で、もう一つが発汗による放熱です。暑い日は、この汗で失った水分や塩分を適切に補給することが大変重要なことです。そのポイントは次の3つです。

●こまめな水分補給

人間は軽い脱水状態になっても、のどの渇き



を感じません。そこで、のどが渇く前や暑いところに出かける前から水分補給をしておきましょう。特に高齢の方は、のどの渇きを感じにくくなっていますので、早め早めに水分補給をしてください。

●摂取する水分量の目安

発汗や尿などで失われる一日の水分量は、体重70kgの人で約2500mlといわれています。食事などから約1000mlの水分が摂取され、体内で約300mlの水が作られますので、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水分を摂取してください。

●塩分摂取も重要

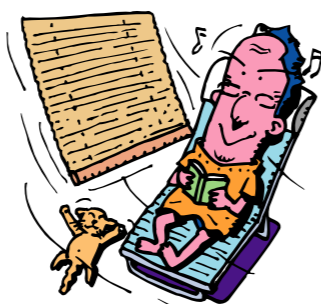
水分と同様に、塩分摂取も重要です。塩分は糖分と一緒に摂ると吸収が早まりますので、塩分と糖分をバランスよく摂ることができるスポーツドリンクや経口保水液などによる水分補給もおすすめです。

■対策③ 暑さを避ける

暑さを避ける工夫を、住まいと衣服の面から整理してみました。

●住まいの工夫

- ・すだれやブラインド、緑のカーテンなどで窓からの日差しによる室温上昇を防ぐ。



●自分で水が飲めない

- 体に動かすことができない。歩けない
- けいれんがある
- 意識がない。意識が朦朧としている

●意識がない。意識が朦朧としている



消防庁の調査によると、昨年の5月から9月までの全国における熱中症による救急搬送者数は5万5852人で、その内、高齢者(65歳以上)の搬送者は2万8016人と、平成20年の調査開始以降初めて5割を超えました。また、熱中症による死亡者の約8割が高齢者だといわれていますから、高齢の方とご家族は特に注意をしてください。

■こんなときは救急車を

熱中症は、判断を誤ると命にかかわることもありますので、次のような場合には、迷わず救急車を呼んでください。また、自分でおかしいと思ったら、早めに誰

- ・外出時は日傘や帽子を利用する。
- ・熱を吸収する黒や濃い色の服は避ける。
- ・ゆつたりした衣服で襟元をゆるめて通気をよくする。

●衣服の工夫

- ・吸汗・速乾素材や涼感機能などがある下着を活用する。
- ・南北や東西など風が通る方向の向き合う窓や戸を開けて、屋内に空気の通り道をつくる。
- ・我慢せずにエアコンを使う。

か相談しましょう。

また、自分でおかしいと思ったら、早めに誰