

「熱中症」を予防して、 楽しい夏を過ごしましょう！

熱中症に気をつけたい時期となりました。熱中症とは、「高温の環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れる、体内の調節機構が破綻するなどにより生じる、様々な障害の総称」と定義され、死に至ることもある怖い病態です。熱中症にならないための予防法や、なってしまった場合の対処法をあらかじめ知っておくことが大切です。

環境と身体

熱中症になりやすい条件をまず理解しましょう。環境と身体の2つに分けて考えてみます。熱中症になりやすい環境は、高温多湿で、風通しが悪く、日差しが強く、照り返しや輻射熱（ふくしゃねつ）が強い場所です。屋外はもちろん、屋内でも注意が必要です。また、急に暑くなる時期に熱中症の患者さんが増えます。真夏だけでなく、梅雨のような湿度の高い時期も注意してください。

高齢者は要注意です。

熱中症を引き起こす身体の状態は、激しい運動や労働で体内に熱が多く産生され、暑い環境に身体が十分に対応できないことです。心臓病・腎臓病・糖尿病などの病気がある方は気をつけましょう。

高齢者は暑さを感じにくく、汗をかきにくく、のどの渇きを感じにくいいため、熱中症になりやすいです。若年者は運動中や作業中に熱中症となりやすいですが、高齢者は自宅居室内で熱中症になることが多いのです。救急搬送された熱中症患者さんの半数近くが高齢者だったとの統計があります。

予防のポイント

熱中症の予防は、このような条件を避けることが大切です。暑さを避け、こまめに水分を補給しましょう。暑い季節に備えて身体を慣らしていくのも良い方法です。「暑熱順化（しょねつじゆんか）」といいます。塩分の少ない汗をたくさんかきやすいよう、体調を整えるのです。汗ばむ程度の運動を習慣的に行うのがよいでしょう。

●神経内科部長
よしだ
吉田 敏一
としかず

熱中症になってしまったら

熱中症になってしまったら、症状の程度で対処します。軽い場合は涼しい場所での水分や塩分を補給して安静にします。不安があれば医療機関を受診してください。意識障害、けいれん、高温温などがあれば重症です。迷わず救急車を呼んでください。

参考資料：環境省 熱中症環境保健マニュアル2014年3月改訂版

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

