

夏真っ盛り！熱中症に注意しよう！！

西尾市消防本部

熱中症とは？

夏の炎天下でジョギングなどのスポーツをした時に起こることが多く、一般に日射病、熱射病などと呼ばれていますが、これらの疾患を総称して「熱中症」といい、発汗という人間のからだ本来の体温調節機能が障害されることによって引き起こされる病気です。

熱中症が起こりやすい要因

春から夏にかけて気温が急に高くなった時、気温は高くないが湿度が高い時、アスファルト、コンクリート、砂地の上にいる時などに熱中症は起こりやすくなります。屋外だけでなく室内でも起こるので注意しましょう。

熱中症の症状

熱失神（ねつしっしん）

めまいがしたり、失神したりする。

【原因：高温や直射日光によって血管が拡張し、血圧が下がることによって生じる。】



熱痙攣（ねつけいれん）

暑い環境での運動や作業中に起こりやすい、痛みを伴った筋肉の痙攣である。脚や腹部の筋肉に発生しやすい。

【原因：汗をかくと、水分と一緒に塩分も失われるが、この熱痙攣は血液中の塩分が少なくなりすぎて起こる症状である。水分を補給しないで活動を続けたときはもちろん、水分だけを補給したときにも発生しやすい。】

熱疲労（ねつひろう）

たくさんの汗をかき、皮膚は青白く、体温は正常かやや高め。

めまい、頭痛、吐気、倦怠感を伴うことも多い。

【原因：体内の水分や塩分の不足、いわゆる脱水症状によるもので、死に至ることもある熱射病の前段階ともいわれ、この段階での対処が重要となる】



熱射病

汗をかいておらず、皮膚は赤く熱っぽく、体温は39℃前後になることが多い。めまい、吐気、頭痛のほか、意識障害、錯乱、昏睡、全身痙攣などを伴うこともある。

【原因：水分や塩分の不足から体温調節機能が異常をきたした状態でそのままでは死に至ることもある。極めて緊急に対処し、救急車を手配して、医療機関での処置が必要となる。】



熱中症の応急処置

涼しいところで衣服を緩め休憩します。

体を冷やす。氷のうや冷却剤などで冷やす場合は、太い血管のある脇の下、首、足の付けね股の間を冷やす。体を冷やす場合、冷水などに入れたりしてはいけません。

うちわや服などで風を送ります。

意識がしっかりしていれば、少しずつ水分を補給しましょう。水やお茶だけでなく、スポーツドリンクや塩を直接舐めるなどして塩分も補給しましょう。嘔吐などで水分を補給することが出来ない状態であれば医療機関で診てもらいましょう。



意識障害が見られるような重症な場合は死に至ることもあるので救急車を呼びましょう。

熱中症にならないために

体調を整える

睡眠不足・風邪気味・下痢など体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。特に真夏は熱帯夜などで睡眠不足になったり、下痢の場合は脱水症状になりやすくなります。

水分を補給する

のどが渴いたと感じた時は、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いです。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に汗をかいたときは、塩分も一緒に失われます。水分と一緒に塩などを舐めるのも一つの方法ですが、糖分も含まれているスポーツドリンクなどが効果的です。

(保冷剤や氷、スポーツドリンクなど常に準備しておきましょう。スポーツドリンクや水のペットボトルを凍らせて使うのも一つの方法です。)

服装に注意

素材は風を通しやすい通気性の良いものとし、色あいは熱を吸収しにくい白っぽい服にしましょう。また外出時には帽子や日傘を利用し直射日光を避けましょう。



年齢も考慮

体のはたらきが未発達の子供や、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいため、年齢を意識して、予防に心がけることも大切です。暑い時期はクーラーや扇風機を有効に使用し室温の調整をしましょう。また、定期的に水分補給をし、外出は午前中や夕方など涼しい時間帯にしましょう。

熱中症と同時に、水による事故が多く発生する季節となりました。水難事故に十分に注意しましょう。