

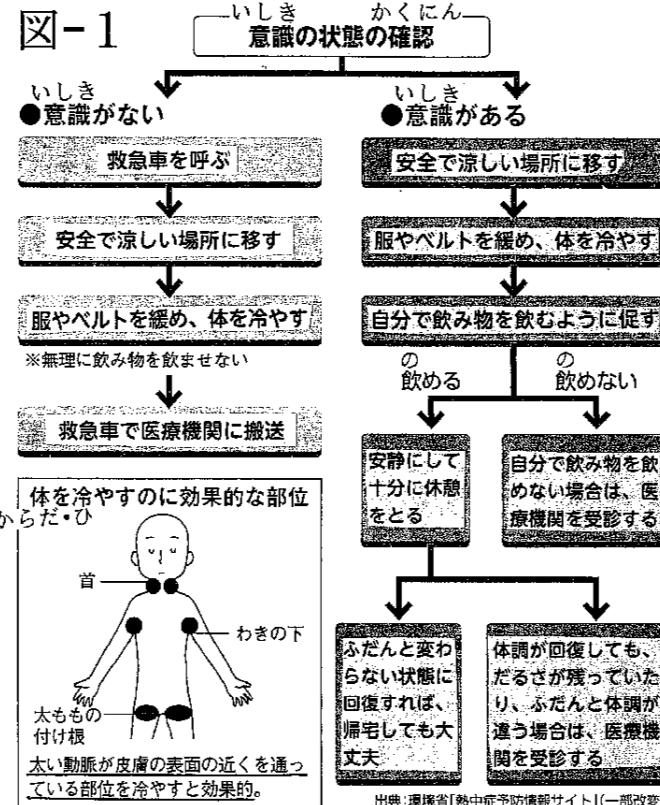
# 体の熱が外へ出にくくなる『熱中症』を予防するには?

横田裕行 (日本医科大学・教授)

H.30(2018)年8月、願成寺

ねっちょうしょう・しょち

## 熱中症の応急処置



◎体温が上がると皮膚から熱を外に出し、汗も出でて・体温が調整されます。が、気温・湿度が高いた時に寝不足・糖尿病などがあると、自律(無意)識に働く神経が不調になり・汗が出にくくなります。また、汗が出た時、水を飲まないと体内の水分量が減り・脱水症状になってしまい、汗が外へ逃げず・熱が体に籠もり、体調が悪くなります。また、汗が出た時、水を飲まない夏季に熱中症で病院へ行く人は、全国で約40万人以上です。健康な人が、屋外で運動や作業により熱中症になつた時、治療すると回復が早く、重症者は少ないが、熱中症の約40%では室内で起き、高齢者が多く・重症者も多いのです。

★熱中症の初期は目眩・立ち眩み・気分が悪い・吐き気・体がだるいなど。重症化すると頭痛・明・全身の痙攣・肝臓や腎臓などの病気、さらには進むと出血しやすくなり・血液ドロドロで栓ができる、死に至る事もあります。熱中症の初期が疲れ・過労・夏風邪などと似ており、特に高齢者は、本人が気づかない事も多く、要注意です。

●室温・湿度の調整

室温は28℃、湿度は70%以下を目安にする  
温度計・湿度計で管理する  
エアコンの風量を強くしたり、扇風機と一緒に使う  
冷やしすぎに注意する

すいぶんほきゅう  
●水分補給

のどが渇く前からこまめに水分をとる  
1日当たり最低でも1.5Lの水分をとる  
汗をかいた場合は、経口補水液やスポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する

②暑い日は、エアコン(クーラー)と扇風機を使い、効果があり、温度と湿度を下げます。暑い時は28℃以下でも良いが、冷やし過ぎは体に悪いです。  
③1日当たり1・5L以上の水を、喉が渴く前から飲み、冷たい方が体内への吸収が良く、体を冷やします。汗が多く出た時は、塩分も摂る。  
②屋外――①暑い時の外出は避け無理をして、ひがきぼうしの良い服を着て、熱が籠もらないようにする。③日傘・帽子を使い、直射日光を避ける。  
④無理をせず・こまめに休み、日陰では帽子を脱ぎ汗を蒸発させます。⑤水分を摂ると共に、塩分も要るが、塩分の摂り過ぎは高血圧になります。やすいので、経口補水液やスポーツドリンクなどを飲むと良いでしょ(左図-2)。