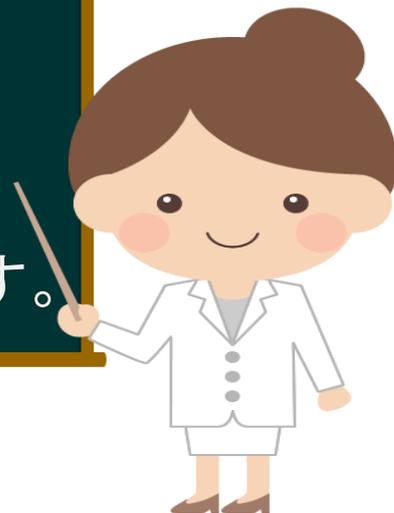


今回は、

「熱中症」

のお話です。



みなさまこんにちは！

今回は「**熱中症**」についてお伝えさせていただきます。体調は崩されていませんか？

そもそも「熱中症」とはどのような状態かという、一般的には「高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れるなどして発症する障害」とされています。

つまり、体温が上昇して体温調節機能のバランスが崩れ、体内に熱が溜まっていることによる色々な障害を示すので、**病名ではなく「総称**」なのです。



2008年頃までは「日射病」と呼ばれていました。それは炎天下に長時間いたり、太陽の下で運動を行うこと

より、体調不良を起していたためです。

しかし、色々な症例や研究から、太陽光の下にいらなくても、運動をしていなくても、例えば夜間エアコンの無い所に寝ただけ、の場合にも同様の症状が起きることなどから、

日射病→熱中症、と表現が変化したようです。

☆熱中症になりやすい条件 ☆



- ① 気象条件(気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い)
- ② 65歳以上または15歳未満
- ③ 持病がある(心疾患、肺疾患、精神疾患、高血圧、糖尿病、認知症など)
- ④ 肥満
- ⑤ 暑い日中の行動(激しい運動や慣れない運動、長時間の野外作業、水分摂取の機会が少ない)
- ⑥ エアコンなどの空調設備を使用していないなどです。

また、環境として

- ① 気温も湿度も高い
- ② 風が弱いく日差しが強い
- ③ 照り返しが強い
- ④ 急に暑くなった

などは特に注意が必要です。

熱中症で救急要請を受ける場所で最も多いのが**室内**ともいわれています。

熱中症に「**段階**」があることをご存じでしょうか？

熱中症の**最初の頃は、軽い頭痛、のどの渇き、気分不快**など起きますが、**重症化してくると顔色が悪くなったりしますし、重要度が高くなると命にもかかわります。**

☆ 熱中症の段階 ☆

- 【軽度】 軽いめまい、手足のしびれ、たちくらみ、気分不快
- 【中等度】 頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、脱力感
- 【重症】 高熱、まっすぐ歩けない、意識消失、全身痙攣、呼びかけに反応しない

などの症状が出ます。

すぐに受診ができればいいのですが、その前に出来ることがあります！

改善しない場合多くは熱中症による多臓器不全などで命に関わることにもなりかねません。熱中症かな？と疑った場合次の3つを試してみてください。

①涼しい場所に移動する

②着衣を緩める

③呼びかけてみる、です。

この時、呼びかけに反応しないとか、全身が痙攣しているなどの症状がある場合は**直ぐに救急要請**をしてください。

意識があり、吐き気などないようでしたら、水分と塩分の補給をする意味で「**経口補水液**」

や「**スポーツドリンク**」をあげてください。

意識がない場合は誤って気道に入ることがあるため飲料を避けましょう。

吐き気や嘔吐が見られる場合は、胃腸機能が低下しているので無理に口に入れなくても大丈夫です。同時に救急要請をお願いいたします！



最後に、ワンポイントアドバイスです。

- ① 室内にいても 15 分～30 分ごとに 100ml くらいの水分を、こまめにとる
- ② 就寝まえに、コップ一杯の白湯を飲む



次回は何でしょうか？
お楽しみに！

