

ティーペック健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ 『正しい知識で熱中症予防を』

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで体内に熱がこもり、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。そのため、めまいや立ちくらみ、倦怠感などの症状がみられ、重症になると意識消失や死亡に至る危険性もあります。

暑いこの季節は体調の変化に気をつけるとともに、熱中症に対する正しい知識を理解し、発症時の対処法を身につけて健康被害を防ぎましょう。

放置すれば死の危険性も。サインを見逃さないこと

熱中症は、単に気温の高さだけでなく、高湿度、脱水症状などの条件が重なると、体温が異常に上がり発症することがあります。突然目の前が真っ暗になったり、頭痛や吐き気、筋肉のこむら返りや強い疲労感などが出たときは、それは危険な「サイン」と受け止める必要があります。

最悪の場合、意識を失い多臓器不全から死に至ることもあるので、現れたサインは軽視できません。放置すれば死の危険性すらある熱中症は、初期症状であるサインを見逃さないこと、そして、そもそもそうならないための予防が重要です。

<熱中症の症状>

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると……

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

脱水症状にならないために—正しい水分補給の仕方

熱中症予防には水分補給が欠かせませんが、アイスコーヒーやビールで取ろうとするのはNGです。カフェインやアルコールには利尿作用があるため、たくさん飲んでも水分補給にはなりません。かえって脱水症状を招きかねません。

脱水症状にならないためには、水分補給を一度にではなく、小まめにする必要があります。特に運動中は、コップ1杯（200ml程度）を10分から15分おきに飲むのが理想的です。水分が吸収されるのには時間がかかるため、炎天下での無理な運動は控えます。どうしても運動するときには運動する30分から60分前に水分補給しておきましょう。

また、汗となって水分以外に塩分などのミネラルも失われますので、水分だけでなくミネラルも一緒

に補給するのがポイントです。水だけを補給しているとミネラルが足りなくなり、手足や胸などの筋肉に痛みやけいれんが出る「熱けいれん」を起こしてしまいます。そこで脱水症状防止にお勧めなのがスポーツドリンク。水分と一緒にミネラルも補給できるうえ、水よりも早く吸収されます。

■正しい水分補給の仕方

- 外出時には飲み物を持ち歩く
- 喉の渇きを感じなくても、小まめに水分・塩分、経口補水液などを補給する
- 大量に汗をかいたときには、スポーツ飲料などで塩分補給も行う
- ×アルコールやカフェインで水分補給をしない（アルコールやカフェインは尿の量を増やし、体内の水分を排出してしまいます）

熱中症の疑いがあったら…

それでも熱中症の疑いが出てしまった場合は、まずは「涼しい場所へ」避難します。エアコンが効いている屋内や風通しのよい日陰などの涼しい場所へすぐに移動します。

そして、「体を冷やし」ます。衣服を緩めて、特に首、脇の下、足の付け根など、太い血管のある部分を冷やすと効果的とされています。

さらに「水分補給」も大事です。塩分やミネラルも補給すると効果的ですので、速やかに経口補水液やスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。

冷房はほどほどに。自律神経に悪影響も

夏場はクーラーを適度に使うことが大事ですが、熱中症予防のためとはいえ必要以上の冷房の効かせ過ぎには注意が必要です。屋外と屋内の温度差が大きいと自律神経が働かなくなり、体温調節ができず、暑さに対する適応能力も弱まり、夏バテになってしまいます。

屋外と屋内の温度差は5℃以内にし、肌には直接冷気が当たらないように調節します。それでも冷えが気になるときは、カーディガンや厚手の靴下、膝掛けを。最近、注目されているのが腹巻き。腹巻きを着用するだけで体全体の冷えが緩和される効果があるとされ、ドラッグストアでも手軽に購入できます。

冷房に長く当たって体が冷えてしまったときは、半身浴や足湯が効果的です。血行を促進し、体内の老廃物や疲労を流し出してくれるだけでなく、疲れを翌日に残さないメリットがあります。



熱中症は炎天下の屋外だけではなく、車内や屋内でも起こります。特に、体温の調節機能が未熟な乳幼児、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下している高齢者は一層の注意が必要です。

暑さの感じ方は人によっても異なります。その日の体調や暑さに対する慣れによって、熱中症に対する感度が鈍らないよう、自分自身も周囲の人にも配慮しながらこの季節を乗り切りましょう。

<参考資料>

◆環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>

◆厚生労働省 熱中症関連情報 http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/ ほか