

# 健康管理ニュース

2024年7月号

## 熱中症に注意してください！

暑い日が続きますが、皆さん体調はいかがですか？ 今年の夏も、とても暑くなるとの予想が出ており、熱中症には注意が必要です。そこで今回は、『熱中症』に関するお話です。

### ◆熱中症どうして起こる？

私たちの体は、常に熱を生み出しています。それと同時に、周りの温度が高くて体温が上がれば、熱を体の外に逃がし、周りの温度が低くて体温が下がれば、熱をため込むなど、常に適切な体温になるよう調整をしています。この働きに異常が起こり、体の中に熱がため込まれてしまうために熱中症になります。

さらに、私たちの体は体温が上がった時に汗を出すことで、体温を下げようとしませんが、大量の汗が出た時に何もしないと、体に必要な水分や塩分が足りなくなって、脱水状態になってしまいます。この脱水も、熱中症の原因です。

### ◆熱中症の重症度

熱中症の重症度は大きく三段階に分かれます。まず、めまい、立ちくらみ、足の筋肉がつる、お腹の筋肉のけいれんなどが起こります。症状が進むと、頭痛、おう吐、ぐったりした感じになります。さらに重症化すると、意識障害、全身のけいれん、全身が熱くなる高体温などが起こり、ときに死につながることもあるので注意が必要です。

### ◆高齢者と熱中症

高齢者の場合、突然、重症の熱中症になるケースや、死亡例も多いので特に注意が必

要です。通常は、気温が高ければ、暑いと感じますが、高齢になると老化により、暑さを感じにくくなります。すると、熱中症になったことに気がつかず、気づいた時には症状がかなり進行し、重症化してしまいます。また、暑ければ汗をかいて体温を下げますが、高齢になると汗をかきにくくなるので、体の中の熱を外に逃がすことができなくなってしまいます。さらに、高齢者は若い頃に比べ、体内の水分量が減少している上、のどの渇きを感じにくいので、水分の補給を怠りやすく、脱水症状を起こしやすいです。

また、脳卒中の後遺症や糖尿病などの持病がある人も、暑さを感じにくくなったり、汗をかきにくくなったりしているので、熱中症に気をつける必要があります。

#### ◆熱中症の応急手当て

熱中症になった時の応急処置として、大きく三つあります。

- ①涼しい場所へ避難させる：木陰やクーラーの入った室内へ移動させる。
- ②衣服を脱がせ、体を冷やす：扇風機やうちわで風をあてる。手足や全身に水をかける。霧吹きで体に水を吹きかける。濡れタオルを首筋や脇の下に当てる。アイスパックなどを、脇の下、首、足の付け根などに当てる。
- ③水分・塩分を補給する：水やスポーツドリンクをゆっくり与える。

自力で水分がとれない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう。体を冷やすポイントとして、吹きかける水は常温かぬるま湯にしましょう。冷たい水の方が早く体が冷えるように思われますが、冷たい水を急に掛けると、皮膚の血管が収縮してしまい、熱放散の力を弱めます。また、人間の体温は高温に弱く、低温に比較的強いため、意識が回復し、寒いと訴えるまでは積極的に冷却を行いましょう。

#### ◆最後に

熱中症は、重症化すると死に至るリスクがあります。短時間で症状が大きく変化する

可能性もありますので、症状が軽いからと安易に思わず、早めに医師に診てもらうように心がけてください。

以上