

# 保健室だより



## 熱中症について



7月になり、一気に暑くなりました。夏は海に、BBQに、花火に、お祭り・・・楽しいことが盛りだくさんですね。しかし、怖いのがこの時期よく耳にする熱中症。皆さんはきちんと対策していますか？今回は、熱中症の種類や予防法について詳しく紹介します。

### ■熱中症って？

熱中症とは、**熱によって起こるからだの不調のこと**を言います。私たちの体内では、普段から様々な熱が生まれています。そして多くの熱を生み出した後は、上がった体温を下げようと体温調節機能が働くのが通常の身体機能です。

ところが、**夏場は必要以上に熱を体内にためてしまい、体温調節機能が乱れてしまいます**。その結果起こる身体の不調が、いわゆる「熱中症」です。老若男女問わず、夏場はなりやすいと言われていています。

### ■あなたは大丈夫？熱中症の種類について。

気温や湿度の高さが原因で起こる症状全体のことをさす熱中症。細かくみれば種類が分かれていて、緊急を要する場合もあるのが熱中症の怖いところ。

種類別にどのような症状がでるのか、把握していると、いざという時に安心できますね。

#### その① 熱失神

##### 原因

皮膚血管の拡張によって  
血圧が低下。  
脳への血流が悪くなること  
によって起こる。

##### 特徴

- ・めまい
- ・顔面蒼白
- ・一時的な失神
- ・脈が速くなる

#### その② 熱疲労

##### 原因

大量に汗をかいたのに対し、  
水分補給が追いつかないと  
身体が脱水症状になり、  
発症する。

##### 特徴

- ・頭痛
- ・悪心・嘔吐
- ・全身倦怠感
- ・集中力・  
判断力の低下

#### その③ 熱けいれん

##### 原因

水だけを補給して、血液の  
塩分（ナトリウム）濃度が  
低下したときになりやすい。

##### 特徴

- ・筋肉痛
- ・手足がふる
- ・筋肉がけいれん  
する

#### その④ 熱射病

##### 原因

体温上昇のために中枢機能  
に異常をきたした状態。  
場合によっては、ショック  
状態になることも。

##### 特徴

- ・ふらつき
- ・体温上昇
- ・呼びかけ、刺激  
への反応がにぶい

## ■炎天下だけじゃない！

### どこでも、いつでも起こる熱中症。

熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間・屋内でも起こる可能性があります。温度が高い・ムシムシする・日差しがきつい・風がない・急に暑くなったなど、**体内の熱を体外にうまく放出できず、体を冷やせない状況にあるときは、どんな場所、どんな時でも注意が必要です。**



## ■なつてからでは遅いんです！熱中症の予防について。

「暑いのは仕方ない」と思いがちですが、日々の工夫や心がけで暑さは和らげることができます。場合によっては、「命」に関わる病気のため、**普段から予防の習慣を身につけることが重要です。**

### 朝起きたら、コップ1杯の水を飲もう。

人は睡眠中にも汗をかいており、一晩でコップ1杯分もの水分が失われています。

朝起きたらすぐに、まずはコップ1杯の水を飲みましょう。

睡眠不足自体も熱中症のリスクに繋がりますので、気をつけましょう。



### 直射日光の下での活動は避ける。



35度以上の環境下での運動は、極力控えるように心がけましょう。

また10時から16時の日差しが強い時間ももちろん、夕方や夜間でも熱中症は発生することがあるので、注意が必要です。

### 屋内でも、こまめに水分補給を。

室内にいと、のどの渇きを感じにくくなる場合があります。

人間は発汗以外にも、皮膚及び呼吸から水分を失っているため、のどが渇いたと感じなくても、意識してこまめな水分補給を心がけることが大切です。



### 食塩水や経口保水液を摂る。

お茶やアルコールには利尿作用があり、身体の中の水分を外に出してしまうため水分の補給には適していません。

また汗には塩分が多く含まれているため、水だけ補給していても熱中症の予防にはなりません。

