

7月 油断大敵！ 熱中症にご用心

平成30年07月01日

●どうして熱中症が起きるのか？



・熱中症の基本

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体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り、体に熱がこもってしまう状態になることです。

初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。高齢者や子どもなど、暑さを感じにくく調整できない人への注意も大切ですが、熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で発症する危険性があることを忘れないでください。

■熱中症になりやすい人は？

- 高齢者や子どもなど、暑さを感じにくく、調整ができない人
- 屋外で働く人
- キッチンで火を使う人
- スポーツをする人
- 暑さに慣れていない人
- 体調不良の人

■熱中症が疑われる症状

- 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

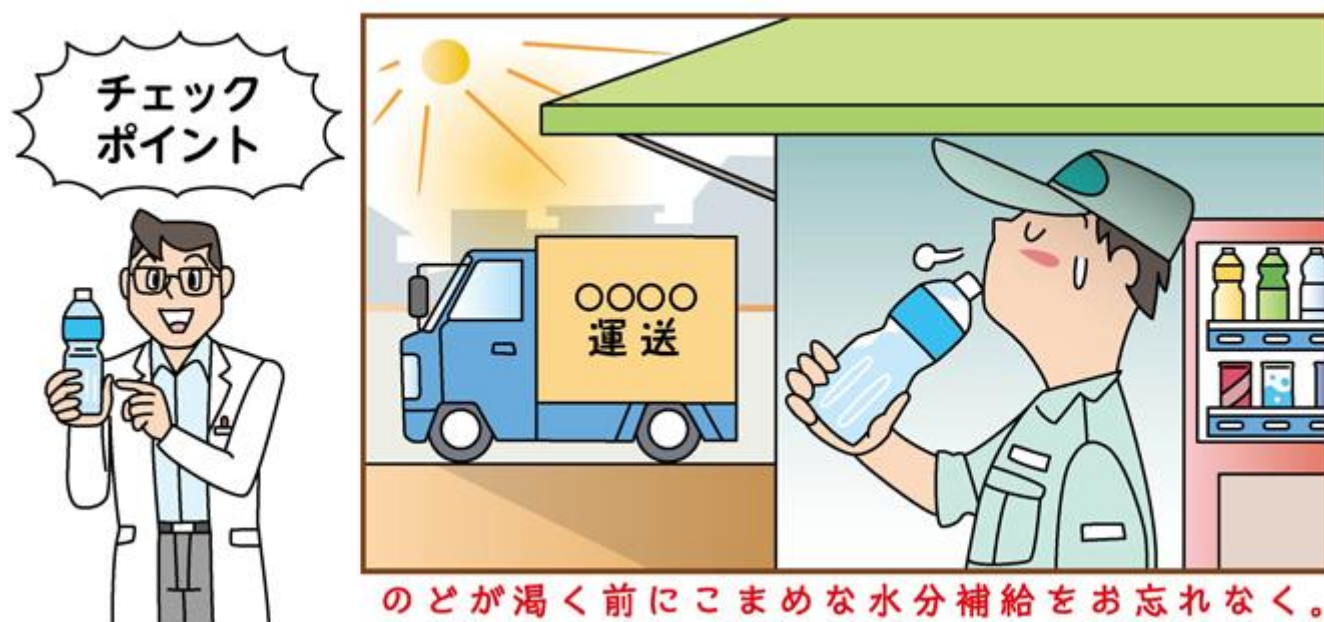
さらに重症になると

- 返事がおかしい
- 意識消失
- けいれん
- からだが熱い

必要に応じて、医療機関を受診しましょう。

厚生労働省では、5月より「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施し、職場における熱中症予防対策の浸透を呼びかけています。正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで熱中症は防ぐことができます。無理せず、熱中症にならない生活習慣を身につけましょう。

●暑さ対策と水分補給が基本



・工夫して暑さ対策を

熱中症予防の基本は、暑さを避けることと、こまめに水分を補給することです。

外出時には、日傘や帽子を着用し、日陰の利用などで、直射日光を避けましょう。

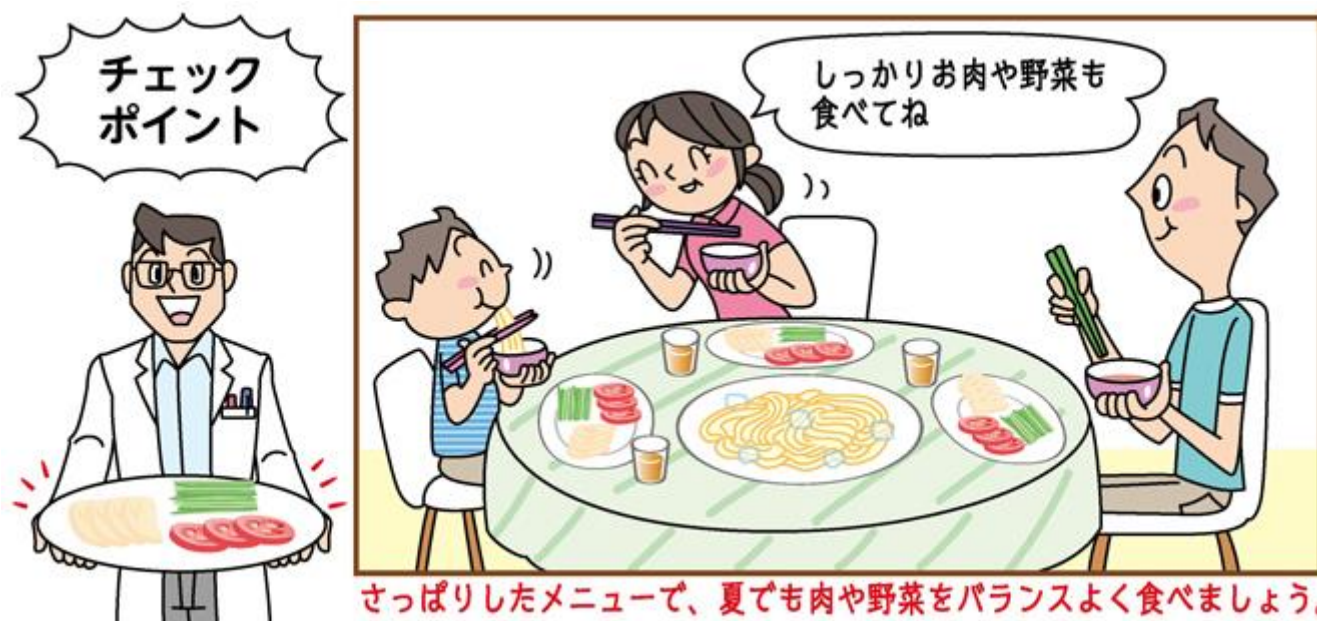
室内では、扇風機や冷房などで室温を調節し、こまめな換気などで、熱をこもらせない対策も重要です。

通気性がよく、吸湿性・速乾性のある服装で過ごし、熱っぽいと感じた時には、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やし、体に熱を貯めないこともポイントです。

・効果的な水分補給とは？

屋外・室内を問わず、のどが渇いたと感じる前に、こまめに少量ずつ、経口補水液などで水分・塩分を補給しましょう。熱中症はこまめに水分だけ補給すれば防げるというものではありません。屋内外を問わず長時間労働やスポーツなどをして大量に汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも失われます。そこに水分だけを補給すると、血液中の塩分やミネラル分が足りなくなり、めまいや吐き気のようなさまざまな不調が現われます。塩分も補給するために、塩分を含む飴やタブレットなどを携帯し、水分補給をするときは塩分の補給も忘れないようにしましょう。

●睡眠と食事で体のバランスを整える



・しっかり眠る習慣を

体調不良のときは体温調節機能が低下して、熱中症になりやすくなります。日頃から、睡眠や食事をしっかりとって規則正しい生活をすることで体調を整えましょう。

熱帯夜など夜でも気温が高いときには、寝る前にコップ一杯程度の水を飲み、脱水状態を起こさないようにしてください。冷房や扇風機などで温度調節を行い、寝ている間の熱中症対策をすることも大切です。ぐっすりと

眠ることで体調を整え、翌日の熱中症を予防しましょう。軽い運動をしたり、ぬるめのお風呂にゆっくり入ったりすることなどでも心地よい睡眠がもたらされます。

・汗で失われた栄養を補うことも重要

食事は、バランスよく食べ、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。朝は、寝ているときに汗をかいて脱水状態になっていることもあるため、朝食で水分と栄養を摂りましょう。

暑さで食欲がないときでも、食材やレシピを工夫した食事で体力を維持しましょう。例えば、夏野菜にはカリウムと水分が多いため、汗で塩分と一緒に失われるカリウム補給に役立ちます。豚肉やウナギなどに含まれるビタミンB1、梅干やレモン、お酢などに含まれるクエン酸などを補うと疲労回復に役立ちます。

ポイントを抑えて、熱中症を予防しましょう。

[健康レシピ「彩り夏野菜の冷やし中華」はこちら](#)

[監修] 東京大学附属病院アレルギーリウマチ内科 医師・医学博士
女子栄養大学大学院 成人・高齢者保健学 非常勤講師
関谷 剛