

# お天気で 元気になろう!

橋詰 尚子

## 第2回 熱中症

ここ最近、地球温暖化やヒートアイランドにより、しだいに真夏日や熱帯夜が増えてきました。それに伴い、熱中症の患者数も増えてきています。熱中症対策で大切なのは何よりも予防です。きちんとした予防を心がければ、熱中症を防ぐことができます。

### どうして熱中症になるの？

私たちの身体は、体温を一定の温度に保つために、自律神経によってさまざまな体温調節をしています。気温が高い時には、汗をかいたり、皮膚に血液を集めて熱を外に逃がしたりすることで体温が上がり過ぎないようにしているのです。

しかし、身体のバランスが崩れて体温調節がうまくいなくなると、身体に熱がたまってどんどん体温が上がり、熱中症になってしまうのです。

### 熱中症になりやすい気象条件

熱中症が起こりやすいのは、何と言っても気温の高い日です。でも、気温だけでなく湿度や風、日射も大きく関係しています。例えば、気温が29度でも湿度が85%であれば、気温が35度で湿度が50%の時と同じくらい熱中症の危険性が高いのです。

- ・ 気温が高い日
- ・ 湿度が高い日
- ・ 風が弱い日
- ・ 日差しが強い日

は注意をしましょう。

また、気温の変化にも注意が必要です。一年で最も熱中症の患者数が増えるのは梅雨明けの時期で、まだ身体が暑さに慣れていないため、十分に対応できないのです。前の日と比べて急に暑くなった日は、特に注意をしてください。

### 熱中症を防ぐために

屋外で活動をする場合には、下記のような点に注意しましょう。

まずは何よりもこまめな水分補給です。実は、のどが渇いたと感じた時にはもう軽い熱中症が起こり始めているのです。のどが渇く前に水分補給をしてください。

ただしアルコールは逆効果です。利尿作用があるため、かえって身体から水分を逃がしてしまいますから、アルコールで水分補給をするのは避けましょう。

長時間の運動でたくさんの汗をかく場合には、汗で失われる塩分の補給も必要です。水1リットルに対して1~2グラムの食塩を摂るか、スポーツドリンクを飲むようにしましょう。

また、日陰に入る、帽子や日傘を使うなど、直射日光を避けることも重要です。



そして無理をしないことです。10代から60代にかけての熱中症の患者数は女性より男性の方が圧倒的に多いのです。これは、つい頑張りすぎて屋外で長時間の運動や仕事をしてしまうことが原因と考えられます。疲れたら、日陰や屋内で休息を取るようにしましょう。

## 高齢者の熱中症

高齢者の方を中心に、屋内でも熱中症になる方が増えています。室内でも注意をしてください。

対策は、まず適度な設定温度でエアコンを使うことです。ただし、外との気温差が大きくなりすぎると身体の負担が大きくなりますから、28度くらいに設定するのがいいでしょう。

扇風機も効果的ですが、気温が36度を超えるような猛暑の日は熱風を送ってしまうことになり、逆効果になってしまうことがあります。

高齢の方は暑さを感じにくくなっていますから、部屋に温度計を置くとよいでしょう。

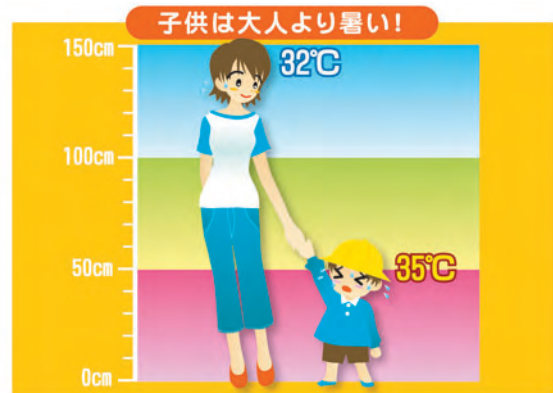
また、カーテンなどで直射日光を防ぎ、室内でもこまめに水分補給をしてください。高齢の方はのどの渇きに気付きにくいですから、のどが渇く前に水分補給をすることを心がけましょう。



## 子供の熱中症

子供は体温調節機能がまだ十分に発達していないため、高齢者と同様、熱中症のリスクが高くなっています。

特に、外出する際は注意が必要です。晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、身長の高い子供は大人以上に高温の環境にいることになるのです。



例えば、東京都心で150センチメートルの高さの気温が32.3度だった時、50センチの高さでは35度を超えていました。

子供の熱中症を防ぐには、

- ・通気性の良い服を着せ、外出時は帽子をかぶせる
  - ・水をこまめに飲ませる
  - ・顔が赤くなっていたり、汗をかいたりしている場合は涼しい所で休ませる
- ということを心がけましょう。

## 熱中症になってしまったら

熱中症は重症になると死に至る可能性もあります。少しでも身体の異常を感じたら、すぐに対策をすることが重要です。

- ・めまいや立ちくらみがある
- ・筋肉が痛む
- ・大量の汗が出る
- ・頭痛がする
- ・吐き気がする
- ・身体がだるい

このような症状があった場合には、すぐに水分と塩分を補給し、衣服をゆるめて涼しい所で休憩を取りましょう。

万一、意識がなくなる、体温が高くなるなど重症になった場合は、水や氷で身体を冷やしてすぐに病院に運びましょう。身体を冷やす際は、首、わきの下、足の付け根などを冷やすと効果的です。

今年の夏は、西日本や沖縄を中心に、平年より気温が高くなることが予想されています。

しっかりと熱中症対策をして、元気に夏を乗り切りましょう。