



熱中症に注意

水分補給で予防を

暑くなってきたら熱中症の可能性が大きくなります。予防のためには水分補給がもっとも大切です。ヒトが体温を下げるためには、まず皮膚の表面から空気中に熱を放出すること、次に汗をかき、その汗が蒸発する

ときに熱を奪う働き(気化熱)を利用することが必要です。ところが、気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難しくなるため、体温調節は発汗だけに頼ることになります。また、気温だけではなく湿度が高いと、汗をかいてもほとんど蒸発しなくなり、体温調節がますます困難になります。ですから、さほど気温が高くなくても湿度が高いと熱中症になることがあります。

ヒトの体の約60〜70%は水分です。小さな子どもはその割合は増え、新生児だと80%近くが水分です。

汗や尿で体の水分が極端に減ると、心臓や脳を守るために血管が収縮し、さらに熱の放出ができなくなり、体温調節をする機能が失われますから水分補給がとても重要です。

もう一つ大切なのは、どんな水分を補給するかということです。普段なら水やお茶でもよいのですが、高温多湿下ではイオン飲料のような塩分と糖分を含んだものがよいでしょう。水やお茶だけでは水中毒(低ナトリウム血症)や低血糖になる可能性があるからです。最後に、軽症熱中症の症状は、めまい、失神、筋肉のけいれんなどですが、その段階で病院を受診するほうがよいと思います。子どもと高齢者は気づかないうちに発症する場合があります。特に注意が必要です。

吹田市医師会 平田 良