



十分な備えと、早めの対処を 熱中症

猛暑の中、注意すべき病気の一つに熱中症があります。今回は、この熱中症について簡単に説明します。

●どのようにつけて起るのか

人間は恒温動物で、通常、体温が36〜37℃に保たれています。外気温が上昇したときは主に汗をかくこと(蒸散)と皮膚の毛細血管を拡張させること(伝導)で体温を調節します。しかし、湿度が75%を超えると蒸散の効果は低下し、また、気温が体温を超えると伝導の効果はほとんど無くなります。このような環境に加え、個々人の体調、行動などが相まって熱中症が起ることを考えられます。

●症状と対策・治療

症状は、Ⅰ度(軽症)、Ⅱ度(中等症)、Ⅲ度(重症)に分類されます。

Ⅰ度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返りなどの症状が起こり、大量の発汗を伴います。風通しがよく涼しい所に移動し、スポーツドリンク

クなどを飲ませます。



Ⅱ度…頭痛、気分不良、吐き気・おう吐、けん怠感などが見られます。医療機関での点滴などの治療が必要となります。

Ⅲ度…意識障害、けいれんなどが起こり、発汗は停止し、40℃以上の高体温となります。命に関わることもあり、集中治療が必要です。

●予防するには

- (1) 通気、吸湿性のよい衣服、帽子を着用する。
- (2) 体調管理に努め、体調不良の時は決して無理をしない。
- (3) 発汗で失われた水分・塩分をこまめに補給する(水だけを飲み過ぎるとかえって脱水を助長することがあるので注意)。
- (4) 乳幼児・高齢者は特に早めの対処を。
- (5) 自分の体力を過信せず、備えを十分に。