

## 熱中症に注意！！室内でも危険！

今年の夏は「昨年にも増して記録的な猛暑が続くと予想される」と報道されています。この猛暑では、熱中症で病院に搬送される人が後を絶ちません。熱中症は、自分で気が付かないうちに重篤な状態に陥ってしまいます。そのメカニズムをよく知って予防しましょう。

### ◎ 熱中症の予防⇒『こまめな水分補給をしましょう』

普通の生活を送っていても寝ているだけで”汗”をかきます。それが運動時ともなると、とても多くの量の汗をかきます。この汗の元は、血液中の水分。出した水分を食事や飲み物から補わないと体の調子が悪くなり、悪くなった状態を”脱水”といいます。この脱水した状態は、体の不調を起こすだけでなく、危険な症状を引き起こす原因となります。この危険な症状の例は”熱中症”です。熱中症は、重症になると体中の血管に異常が起こり、多臓器不全になり死に至る場合もあります。

予防の大切なことは、水分補給です。こまめに水分を補給することが大事です。また、運動前に内臓（胃など）の負担にならない程度に水分をしっかりと取りましょう。

### 「熱中症の真犯人は脳！？」

体温を一定に保つ役割を担うのは体温中枢。汗を出したり、血管を開くことで体温を調節しています。暑さなどで体温が上がると、皮膚血流を増やし、体温を放出します。さらに気化させることで、体温を一定に保とうとします。

しかし、汗をかきすぎて体が極度の脱水状態になると、血液がドロドロになるので、もうそれ以上は汗をださないようにします。すると体温が上昇し続け、死に至る場合も出てきます。

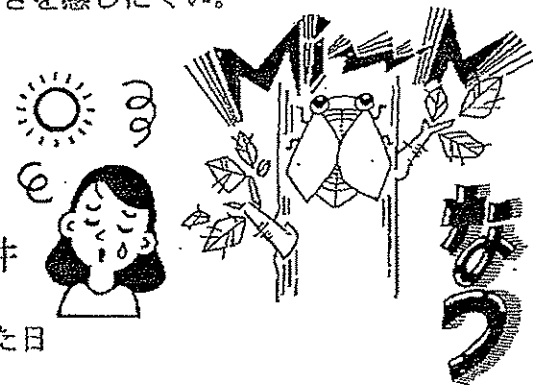
### 「暑さになれているかどうか？」

熱中症の発生は、梅雨の合い間に突然気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日などに多く、もっとも気温の高くなる8月中旬以降では発生件数が低下する傾向にあります。原因としては、身体が暑さに慣れていないということが考えられます。

### ◎ 『家の中なら大丈夫？』→高齢者は「温感鈍り」「汗も減少」

汗をかく機能の老化は、足⇒背中⇒お腹⇒腕⇒頭の順番に進みます。年をとっても頭や顔からの汗をかくことについては若いころとほとんど変わらないので、高齢者の方は自分が汗をかけなくなっていることに気が付かない場合が多ようです。しかし、年をとっても汗腺機能は運動を続けていればある程度は維持できると言われています。

- ・ 汗をかくななどの体温調節能力が老化のため低下している。
- ・ 暑さを感じにくい。
- ・ 身体の水分が失われても喉の渴きを感じにくい。



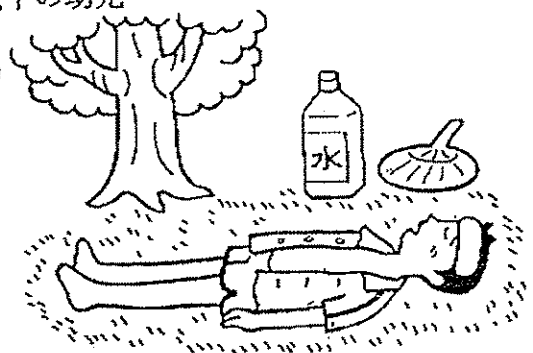
### 熱中症にかかりやすい条件

#### 【環境】

- ・ 前日より急に温度が上がった日
- ・ 梅雨明けしたばかりの時
- ・ 温度が低くても多湿であれば起こりやすい
- ・ 室内での作業等が多い人が、急に外へ出て作業等をした場合

#### 【素因】

- ・ 65歳以上の高齢者や5歳以下の幼児
- ・ 肥満の人
- ・ 脱水傾向にある人（下痢等）
- ・ 発熱のある人
- ・ 睡眠不足



# 熱中症に注意!!!

