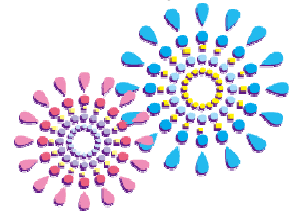


今回のテーマ

『熱中症』

～正しい知識で適切な予防と対処を～



今年も暑い夏がやってきました。
この季節になると毎年メディアをにぎわす熱中症ですが、年々その発生件数は増加しているようです。
死に至ることもある恐ろしい症状ですが、正しい知識と適切な予防法で防ぐことができます。



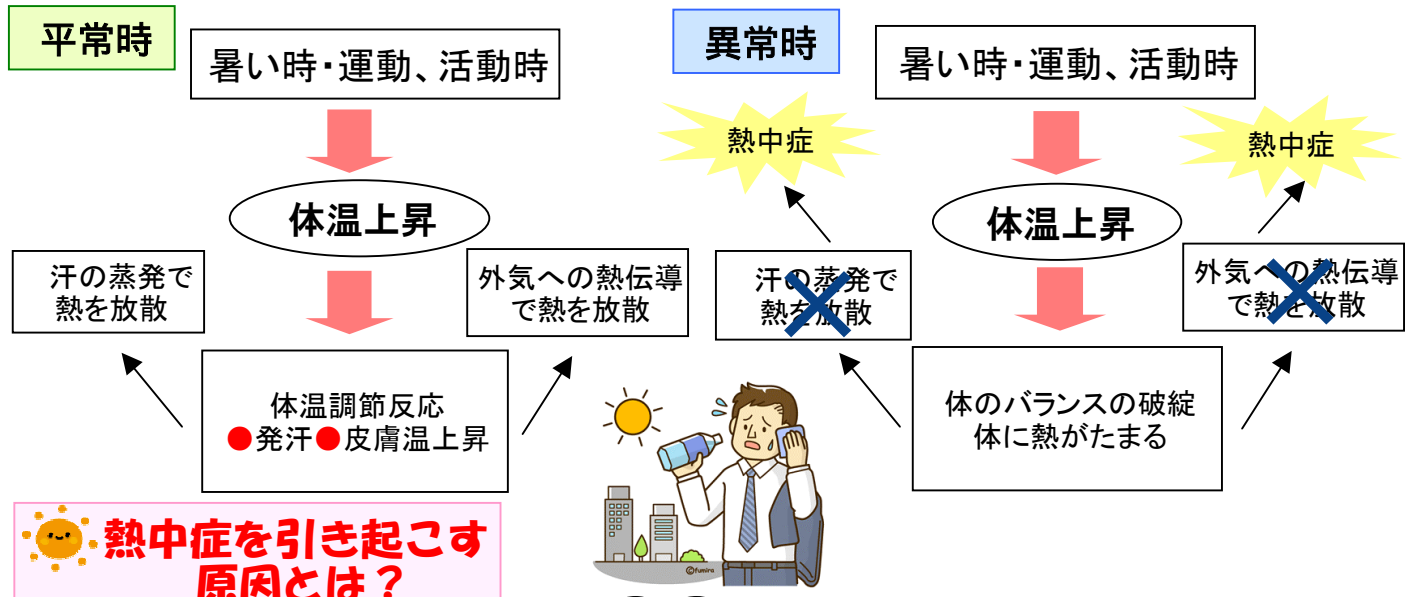
熱中症とは？



高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称のことを言います。

そのメカニズムとは・・・？

私たちの体内では生命を維持するために多くの営みがなされています。そのような代謝や働きからみて、体温は36～37度が最適の活動条件とされています。
そのため、暑い時は自律神経を介し、末梢神経が拡張して皮膚に多くの血液が分布することで、外気への「熱伝導」によって体温を低下させます。
同時に、汗をたくさんかくことで「汗の蒸発」に伴い熱を放散し、体温を低下させています。
このように私たちの体内では体温をコントロールするための現象が起きますが、体が適切に対処できず**熱の産生と熱の放出とのバランス**が崩れてしまえば、体温は著しく上昇します。



環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い

体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分になる

工事現場
運動場
体育館
風呂場 など



からだ

- 激しい労働や運動によって体内に著しい熱が産生された時
- 暑い環境に体が十分に対応できない状態の時

特に・・・

- ・脱水状態にある人・高齢者・肥満の人
- ・衣服が気温環境に合っていない人
- ・普段から運動をしない人
- ・病気の人、体調が悪い人 は注意。

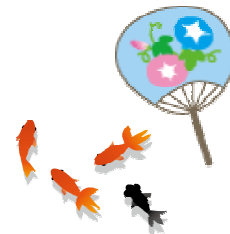


熱中症の症状とその重症度について

暑熱環境にさらされたという条件が明らかで、下記の症状があれば熱中症の疑いがあります。

分類	症状
I 度	めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗
II 度	頭痛・気分の不快・嘔吐・倦怠感・虚脱感
III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害・高体温

I 度: 現場での応急処置で対応できる軽度
 II 度: 病院への搬送を必要とする中等度
 III 度: 入院して集中治療する必要のある重症



熱中症患者のうち、約4割が I 度、II 度が3割、III 度は約4割だといわれます。



熱中症の応急措置

STEP 1 涼しい環境への非難

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。



STEP 2 脱衣と冷却

- ①衣服を脱がせて、体からの熱の放散を助けます。
- ②露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇いで体を冷やします。
できれば…
水囊などで首、わきの下、股関節、足の付け根から膝まで冷やし、皮膚の直下を流れている血液を冷やすと有効です。



※体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。いかに早く体温を下げるのがポイントです。

STEP 3 水分・塩分の補給

冷たい水を与え、胃の表面から熱をさします。
 大量の発汗があった時は、失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。1リットルの水に1~2gの食塩を入れた食塩水も有効です。



※応答が明瞭で意識がはっきりしている状態であれば、水分の経口摂取は可能です。
 意識要害がある場合や吐き気のある場合は経口で水分を入れるのは危険ですので、医療機関へ搬送することが最優先の対処法です。



熱中症にならないために



こまめな水分補給

飲み水としては最低でも1日1.2Lの摂取が必要です。暑い夏は失われていく水分に備えて、それ以上にいつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩き、のどが渇く前の1杯、出かける前の1杯を心がけましょう。



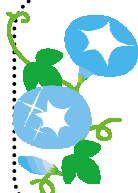
しっかり栄養摂取

規則正しくしっかり栄養を摂取することで熱中症を防げます。夏ばてなどで体調不良のときは、体温調節機能も低下しやすい状態です。暑さでエネルギーを消耗する分、無理なく栄養がしっかり摂れるように心がけましょう。



しっかり休息

暑さで疲れた身体はしっかり睡眠をとることが不可欠です。寝苦しい夜でも心地よく眠れる環境づくりを心がけましょう。疲れている時は体調が回復するまで暑いところでの活動は控えてください。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士: 藤原(知)・堀内・植田・大町・小堀・新出・田中・為政・西川・廣田・藤原(汐)・正岡・三宅・矢原

