

『熱中症に注意』

今年は全国的に例年より早く梅雨が明けたようですが、各地で猛暑が続いています。近年、この時期になると気温の上昇による「熱中症」が問題になります。総務省消防庁の発表によると、5月30日～7月3日の間に熱中症で緊急搬送された人は8,732人と昨年同時期の約3倍になっています。節電を意識するあまり、無理をしてエアコンの使用を控えることも原因の一つと考えられます。

今回は、「熱中症」についてお話しします。

【熱中症とは】

高温多湿な環境の下で、体温調整機能がうまく働かなくなった場合に起こる体調不良のことです。

熱中症になると体温がきわめて高い状態にあり、重症になると障害が残ったり、死に至る場合もあるので早急の治療が必要です。

筋肉痛や発汗、吐き気、疲労など症状のサインは原因によって異なりますが、脱水状態にある場合は嘔吐、頭痛、低血圧を引き起こします。このようなときに急に立ち上がったりとすると目眩がしたりします。高温の屋外での労働時や運動時に水分や塩分が不足することで起こると思われがちですが、室内でも起こり得るため高齢者や幼児には特に注意が必要です。

【熱中症の種類】

熱射病・・・熱射病は体温の調整ができなくなったときに起こります。体温が急に高くなり、発汗のメカニズムが壊れ、体を冷やすことができなくなります。応急処置をしなければ死に至る場合もあります。

熱疲労・・・熱疲労は運動中や高温の環境の下での作業中に汗をかいても体内の熱を放出できなくなった場合に起こります。発汗により水分が失われるため、しばしば脱水症状になることがあります。

熱けいれん・・・熱けいれんは高温多湿の天候の下で運動をしたりする活動的な人に起こりやすい筋肉のけいれんで脱水症状になることもあります。

【熱中症の対処法】

- ・日陰やエアコンの効いた室内など涼しい場所へ移動する
- ・服をゆるめて休息する
- ・冷たい水で濡らしたタオルや氷で首の後ろや腋の下などを冷やす
- ・水分と塩分を補給する（水やスポーツドリンクが推奨されます）



【熱中症の予防法】

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめな水分や塩分補給をする
- ・室内では扇風機やエアコンを使った温度調整
- ・外出時は日傘や帽子の着用、日陰を利用してこまめな休憩をとる
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用など

熱中症の発生は7月～8月がピークになります。正しく理解し、適切な予防をすれば防ぐことができます。

このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望は：(財)宮崎県国際交流協会

TEL 0985-32-8457 FAX 0985-32-8512 E-mail miyainfo@mif.or.jp