

『熱中症』

いよいよ宮崎も梅雨が明けて猛暑が続いています。夏場は熱中症になる人が増えてきます。気温の上昇や節電の意識からエアコンの使用を控えることなどが原因と言われています。

【熱中症とは】

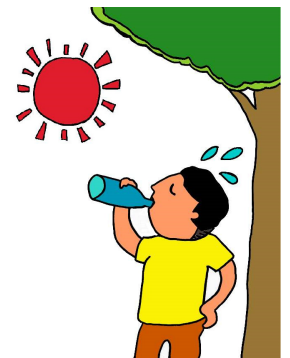
高温多湿な中での作業や運動によって、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり起こります。体温の上昇、めまい、疲労、ひどい場合は痙攣^{けいれん}や意識の異常など、様々な病状を起こします。死に至る場合もあるので早急の治療が必要です。また、室内でもなる場合があります。高齢者や幼児は特に注意が必要です。

【熱中症の種類】

熱射病	体温調整が破綻して起こります。 体温が高くなり意識が朦朧 ^{もうろう} として会話ができなかったり、転倒したりします。
熱疲労	脱水により起こります。倦怠感 ^{けんたい} 、めまい、吐き気、頭痛などが起こります。 体温の上昇は大きくなり、顔色が悪くなります。
熱けいれん	大量に汗をかいた後、水分のみを取ると血液中の塩分が足りなくなり起こります。 痙攣 ^{けいれん} や筋肉痛が起こります。

【熱中症の対処法】

- ・日陰やエアコンの効いている室内など涼しい場所に移動する
- ・服をゆるめて休息する
- ・濡れタオルや氷で首、腋の下、足の付け根などを冷やす
- ・水分と塩分を補給する（スポーツドリンクや経口補水液などが効果的です）



【経口補水液の作り方】

①水：1リットル ②砂糖：40グラム ③塩：3グラム

この3つをよく混ぜ合わせます。また、レモンなどを絞って加えると飲みやすくなります。

【熱中症の予防法】

- ・のどが渇いてなくても、こまめに水分や塩分を補給する
- ・室内では扇風機やエアコンを使って温度調整する
- ・外出時は日傘や帽子の着用、日陰を使ってこまめに休憩をとる
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用する

熱中症の発生は7月～8月がピークになります。正しく知り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：（公財）宮崎県国際交流協会

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