

【熱中症にご注意ください】

この夏も猛暑が続きそうです。

毎年熱中症の話題がニュースとなり、対策をしっかりするよう注意が喚起されていますが、まだまだ熱中症で救急搬送される患者さんは多いのが実情です。

人の体は体温が上がると汗をかきます。汗が蒸発する際の気化熱により体温を下げるのです。ところが、この体の体温調節機能がうまく働かないと体温は上昇してしまいます。

熱中症における大敵は、高温多湿と汗による水分塩分の喪失です。

対策のポイントをまとめます。

■暑さと湿度

日中の外出はなるべく控えましょう。屋外では帽子をかぶりましょう。保冷剤や濡れたタオルなどを首に巻くのも効果的です。

屋内でも熱中症は起こります。自宅で熱中症になる方の多くはエアコンが無いか使用していない方ですので、エアコンを使用しましょう。冷房は体が冷えるから嫌という方は除湿でも良いでしょう。

■補給

汗の成分は水と塩です。

汗の原料である水と塩を補わないと、脱水症となり汗が出なくなり、体温が下がりません。

水分だけを補うと、血液の塩分が薄まり、こむら返りを起こすことがあります。汗をかいたら塩分も補いましょう。

〈熱中症の症状〉

めまい、失神、頭痛、吐き気、気分が悪くなる、体温が高くなる、異常な発汗（または汗が出なくなる）など。

〈熱中症にかかった場合の応急処置〉

冷やすことと水分補給が基本ですが、水分を飲むことが難しければ点滴をすることが必要ですので、医療機関を受診してください。

