

えのもとだより



医療法人
榎本医院
Medical Corporation Enomoto Clinic

熱中症



熱中症とは？

体に熱がたまって体調不良をきたした状態で、
ひどい場合は「熱射病」と呼ばれ、最悪の場合は死に至るケースもあります。

熱中症がおきやすい場合とは？

環境に関係するものとして、

- ①気温が高い ②湿度が高い ③風が弱い ④日差しが強い など。

身体に関係するもの

- ①激しい運動や労働の後 ②暑い環境に弱い人 ③睡眠不足 など。

暑い環境に弱い人とは？

代表的なものとして以下の5点があげられます。

- 高齢の方
- 肥満の方（皮下脂肪が厚いため）
- 持病がある方（心臓病、糖尿病など）
- 風邪気味で体調不良の方
- 体内の水分が少ない方（下痢をおこしている、前日の深酒など）



熱中症の主な症状

軽度な場合	重度な場合
めまい	意識障害（呼びかけても返事がおかしい、またはない）
立ちくらみ	全身のケイレン
筋肉の硬直（こむら返りなど）	手足の運動障害（まっすぐ歩けない、など）
大量の発汗	体にさわると熱い

軽度な異変に気づいたら・・・

★衣類をゆるめ、日陰に体を寝かせてあげてください

- 顔色が悪い場合は、足を心臓よりやや高めにする。
- 顔が赤い場合は、上半身をやや高めに寝かせるようにする。

★水分補給

自分で飲み込めない場合は、窒息を起こす場合があるので、無理に飲ませず、すぐ医療機関に受診しましょう。

軽度であれば、このケアだけでも体調は回復しますが、**早めにかかりつけ医へ受診するのも大事**です。



熱中症を防ぐには

屋 外

- 帽子や日傘を利用する
- 日陰を作る(パラソルやテントなど)
- 服装に気をはらう
 - 薄着にする
 - 通気性のよい素材を選ぶ
(熱を逃げやすくする)
 - 襟元はなるべくゆるめる(通気をよくする)
 - 黒色系の服を避ける(熱を吸収するため)

屋 内

- 窓から直射日光が入らないようにする
 - 窓にすだれをかける
 - カーテンを閉める
- エアコンが弱ければ
扇風機なども併用する

のどの渇きが無くても、水分補給を行いましょう。

汗をたくさんかいた後は、**スポーツドリンク**や**0.2%の食塩水**(水1ℓに食塩2gを溶かしたもの)が脱水予防に効果的です。

最後に・・・

炎天下の屋外だけでなく、室内でも熱中症になります。

暑いのを我慢して全くエアコンを使用しないと、

熱中症で体調を崩してしまう可能性があります。

節電だからと言ってエアコンを使用しないのではなく、

使用前にエアコンのフィルターを掃除したり、扇風機と併用するなど

節電を工夫して、暑い季節を元気に過ごしましょう。

