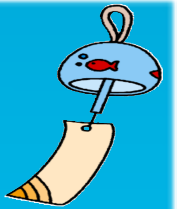


熱中症の予防



今年の夏は宮城県沖地震の影響で節電の夏になると思います。今年の夏も暑いといわれていますが、節電との兼ね合いでクーラーを使わず扇風機を使う人が大勢いるとメディアで取り上げられています。そんな中、暑さを我慢していることで熱中症になる危険性が今年是一段と高くなると思います。そこで今回は熱中症の予防について取り上げました。

1. 運動前後の体重の確認について

運動前後の体重減少が2%以内に収まるように水分補給を行うと良いと思います。体重の3%以上の水分が失われると体温調節機能に影響がでるといわれています。



2. 体調管理について

発熱、疲労、下痢(便通の状態)、二日酔い、貧血、循環器疾患なども原因となるのでチェックが必要です。とくに暑い時期は下痢になりやすいですが、下痢は脱水状態を引き起こし、水分を摂っても吸収が悪くなっているので、甘くみてはならないものです。

3. 熱中症にかかりやすい人

- ①5歳以下の幼児(体温調節機能が十分発達していない)
- ②65歳以上の高齢者(皮膚の温度感受性が低下している)
- ③肥満者
- ④脱水傾向にある人(下痢など)
- ⑤睡眠不足

4. 熱中症にかかりやすい環境

- ①前日までに比べ、急に気温が上がった場合
- ②梅雨明けをしたばかりの時
- ③気温はそれほどでなくとも、湿度が高い場合
(例: 気温20℃、湿度80%)
- ④活動場所が、アスファルトなどの人工面で覆われているところや草が生えていない裸地、砂の上などの場合
- ⑤日常生活では屋外より屋内の方が熱中症にかかりやすい。
- ⑥普段の活動場所とは異なった場所での場合(涼しいところから暑いところへなど)
- ⑦室内作業をしている人が、急に外に出て作業した場合
- ⑧統計的にかかりやすい時間帯は、午前中では10時頃、午後では13時から14時頃に発症件数が多い
- ⑨去年の熱中症患者データでは梅雨が明けた7月下旬がピークで、その後下降していますが8月下旬までは患者数が多い傾向にあります。



熱中症の危険信号

高い体温・赤い・熱い・乾いた皮膚・ズキンズキンとする頭痛・めまい・吐き気・意識の障害・体の水分調節

水分摂取としては、食事、飲み水、代謝水(体内で作られた水)があります。また水分排泄としては、尿、便、汗、そして呼気があります。これらの値の調節により体内の水分バランスが保たれます。

水分摂取⇒食事：1リットル、体内で作られた水：0.3リットル

水分排泄⇒尿・便：1.3リットル、呼吸や汗：1.2リットル

ということは必要最低限1日1.2リットルは水分摂取しないと脱水症状になり、熱中症になりやすくなります。

