



リハビリテーションスタッフがリレー形式で皆様のお役に立つような情報・お話を掲載しています。

# 熱中症について

みなさんこんにちは。まだまだ暑い日が続いていますので、体調管理には十分気をつけましょう。今回は、夏に猛威を振るう熱中症についてお届けします。

## 熱中症とは？

熱中症とは暑熱（高温）環境下で起こる、！体内の水分や電解質の欠乏、"高体温そのものによる臓器障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などにわけられます。

- ・**熱失神**：皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳の血流が減少して起こるもので、めまい、失神などがみられる。顔面蒼白となり、脈は速く弱くなる。
- ・**熱疲労**：脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。
- ・**熱けいれん**：大量に汗をかき、水だけを補給してしまうことで血液中の塩分濃度が低下し、足や腕に痛みを伴ったけいれんがおこる。
- ・**熱射病**：体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態で意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり死亡率が高い。



## 予防と対策

- ・**暑さを避ける**：屋外では日陰を選んで活動しましょう。可能であれば活動する時間帯も選びましょう。（午後の暑い時間を避け、午前中や夕方がいいでしょう。ただし、夕方は体が疲れているので注意が必要です。）
  - ・**服装も工夫する**：吸水性に優れた素材を選び、白色系の素材が良いでしょう。襟元はなるべく緩めて通気しましょう。また、屋外では帽子や日傘も効果があります。
  - ・**こまめに水分と塩分の補給を行う**：暑い日には汗を多くかいています。水分補給時は水分だけでなく塩分も補給するようにしましょう。喉が渇く前、あるいは暑い環境に出かける前から水分補給する事を心掛けましょう。
- ※万が一熱中症を起こした場合：熱失神や熱疲労の場合は涼しい場所で衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復するといわれていますが、吐き気や嘔吐があり水分補給ができない場合は病院で点滴を受ける必要があります。

## 来年に向けて！

季節外れではありますが簡単に熱中症についてお話させていただきました。来年の夏、「猛暑」という言葉を耳にしたら、今年の夏をもう一度振り返って（せせらぎを読み返して）対策をうつことで、いくらか過ごしやすくなり、暑い夏を乗り切ることができるかもしれません。