



暑い日が続いています。テレビでも頻繁に熱中症にご注意とニュースで騒いでいます。そもそも、熱中症とはどんな病気でしょうか。

■熱中症とは


高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

人間の体では、運動や体の営みによって常に熱が産生されますが、同時に、異常な体温上昇を抑えるための、効率的な調節機構も備わっています。

気温・湿度が高いなどの環境的要因と、激しい労働や運動、体調などの身体的要因が係わり合い、熱の産生と「熱伝導と汗」による熱の放出とのバランスが崩れることにより、体温が著しく上昇してしまう状態が熱中症です。

★覚えておきましょう！

- ・熱中症により、死に至る可能性があります。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができます。

分類	症状	重症度
Ⅰ度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”とも呼ばれます。	<div style="text-align: center;"> <p>軽</p>  <p>重</p> </div>
	筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。これを“熱痙攣”と呼ぶこともあります。	
	大量の発汗	
Ⅱ度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、“熱疲労”“熱疲弊”と言われていた状態です。	
	意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けないなど。	
Ⅲ度	高体温 体に触ると熱いという感触です。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものです。	

■熱中症を予防するために

暑さを避ける工夫をしましょう

日傘をさす・帽子をかぶる・打ち水をする・ブラインドやすだれを利用するなど

服装を工夫しましょう

吸汗・速乾素材や軽・涼スーツなどの利用・襟元をあけ、通気するなど

こまめに水分を補給しましょう

しっかり汗をかき、体温調節を行うために、水分の補給は不可欠です！

水分はお茶やお水などで補給しましょう

急に暑くなる日に注意しましょう

ニュースや

環境省熱中症予防サイト(<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>)などを利用しましょう

体調を十分に整えておきましょう

深酒や寝不足を避ける・規則正しい食事をとるなど