



梅雨も終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。夏といえば注意したいのが熱中症ですが、今年は節電の夏となることもあり、エアコンの使用を制限したことで起きるいわゆる節電熱中症へも注意が必要となります。十分な対策を覚えて、夏本番へと備えましょう。まずは熱中症の基本からおさらいします。

## ■熱中症とは

「熱中症」は日射病や熱射病などの総称で、「高温下での運動や労働のため、発汗機構や循環系に異常をきたして起こる病気。体温上昇、発汗停止とともに虚脱・けいれん・精神錯乱・昏睡などを起こし、生命の危険を伴うこともある」とされています。

### ★熱中症の危険信号

- ・高い体温 ・赤い、熱い、乾いた皮膚(まったく汗をかかない、触るととても熱い)
- ・ズキンズキンとする頭痛 ・めまい、吐き気
- ・意識障害(応答が異常である、呼びかけに反応がないなど)

日差しが強く、気温がぐんぐん上昇する夏場は思いがけず症状の進行も早いので注意が必要です。また、節電によりエアコンの使用を控えることで、熱中症にかかる危険度が増すことが考えられます。過度の節電による熱中症を防ぐためにも、「熱中症の予防」「熱中症にならない節電」の正しい知識と対策を身につけることが重要です。

## ■節電熱中症を防ぐために

### 住まいの工夫で暑さに対応しよう！

樹木、緑のカーテン、すだれなどで日差しをふせぐこと、風や温度差を利用して通風をするために高さの違う窓を開けること、うちわや扇風機の風を体に当てること、屋根や庭等への水まきや植物の蒸散の気化熱を利用することで涼しくさせます。

### 衣服の工夫で暑さを防ごう！

普段の室内生活ではタンクトップに短パンなど皮膚を露出させることが効果的ですが、戸外では反対に皮膚の露出を抑え、日傘やつば広の帽子などで日射対策を心がけましょう。

### 外出時の注意で体感温度を下げよう！

屋外では日陰を選んで通行し、信号待ちなどで立ち止まる場合は、涼しい木陰建物の陰に入り日差しを防ぎ、風の通り道に身を置くことで体感温度を下げることができます。

### こまめに水分補給、塩分(ナトリウム)も忘れずに！

汗と尿の量がいつもより少なくなったり、尿の色がいつもより濃くなったら要注意です。喉が渇く前に補給するのもポイントです。

## ➡ どうして水分と一緒に塩分を補給するの？

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと**脱水**になり、体温調節能力や運動能力が低下します。

汗からは水と同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労(脱水による症状:脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など)からの回復が遅れます。

脱水による血液量を素早く回復するには腸管からの水分の吸収が速いこと、更に吸収された水分が血管内に留まっている必要があります。そのためには、水分と一緒に食塩(NaCl)をとる必要があります。食塩を摂取することで血液中の浸透圧が維持され、摂取された水分が細胞内に移動することを防ぎ、尿中に排泄されることを防ぎます。更に**口渇感を維持し継続的な水分摂取を可能にします。**

水分の補給には**0.1~0.2%程度の食塩水**が適当です。市販の飲料を選ぶ際にも、成分表示を見てみるようにしましょう。

★ **0.1~0.2%の塩分とは、100mL中ナトリウム40~80mgを含んでいることが目安です！**