

熱中症について知り、対策・予防しましょう！

寄稿：さとう内科・消化器内科クリニック 医師 佐藤 史幸 氏

熱中症とは

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。症状としては、めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉の硬直、頭痛、嘔吐、倦怠感、高体温などがあります。重症になると意識障害や後遺症が長期にわたって残り、場合によっては死に至る危険もあります。



熱中症の発生因子

【環境】気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉め切った室内、エアコンが無い、熱波の襲来など
【からだ】高齢者、肥満、乳幼児、持病（糖尿病、心臓病など）、低栄養状態、脱水状態、体調不良、暑さになれにくいなど
【行動】激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給がしにくい（脱水）など
これらの要因が重なり、体温上昇と調整機能のバランスが崩れ、身体に熱が溜まり熱中症が引き起こされます。

熱中症を予防するにはどうしたら良いの？

●暑さを避ける

→“屋内”では、エアコン等で温度を調節する。遮光カーテンやすだれを利用する。
“屋外”では、日傘や帽子的着用や日陰の利用。日中の外出を出来るだけ控える。高温下での長時間作業を避ける。



●こまめに水分を補給する

→のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する。特に塩分（ナトリウム）などの電解質と糖質を含んだスポーツ飲料や経口補水液などがお勧めです（糖尿病などの持病がある場合はかかりつけ医にご相談下さい）。



●身体の蓄熱を避ける

→通気性の良い、吸湿性・乾燥性のある衣服を着用する。保冷剤・氷・冷たいタオルなどで身体を冷やす。

●暑熱順化（しよねつじゅんか）を獲得する

→暑熱順化とは身体の機能が暑さに慣れることです。具体的には、発汗による気化熱などで体の中の熱が溜まりにくくなり、また身体から塩分を失いにくくなることで、暑さに強くなります。暑熱順化を獲得するためには運動（ウォーキング・ジョギング・サイクリング）・筋トレ・ストレッチ・入浴など日頃から汗をかくことに取り組むとよいでしょう。

暑熱順化には個人差があり、数日から2週間程度かかると言われています。熱くなる前から余裕をもって備える事が大切です。骨格筋は水分を豊富に貯める貯水庫の役割もあり、筋肉量が増えることで脱水予防にも効果的です。

その他、**熱中症警戒アラート**や**暑さ指数（WBGT）**を参考にするといよいでしょう。暑さ指数とは熱中症を予防する目的として提案された指標で、いずれも環境省熱中症予防情報サイトに発表されています。

（青）ほぼ安全	（水色）注意	（黄）警戒	（橙）嚴重警戒	（赤）危険
21未満 適時水分補給	21以上25未満 積極的に水分補給	25以上28未満 積極的に休息	28以上31未満 激しい運動は中止	31以上 運動は原則中止

まずは、絶対に無理をしない、頑張りすぎない事が大切です！これから暑い夏が訪れますが、お身体にはくれぐれもお気を付けて下さい。また、お困りの際はお気軽にいつでもご相談下さい。



【引用】日本救急医学会 熱中症ガイドライン 2024、環境省 熱中症予防情報サイト、厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト、農林水産省技術普及課 熱中症対策研修テキスト、NHK 首都圏ナビ（インターネットサイト）、五郎丸 剛士 先生、Let's リハ！介護予防コラム 52, 2024

うら面は介護予防教室のおしらせです。ぜひ、ご覧ください！