

# なぜなる?! 熱中症!

毎年、梅雨が明ける頃になると熱中症で倒れたというニュースをよく耳にします。

熱中症とは、高温多湿で発生する病気の総称です。熱失神、熱疲労、熱射病、熱痙攣に分けられます。軽症のものから意識障害を伴う重症のものまで含まれ、重症では死亡することもあるので油断は禁物です。特に対応力の弱い「高齢者」や「乳幼児」は注意が必要です。また、戸外だけでなく、台所など蒸し暑い室内でも起きますから要注意です。

また最近テレビでも取り上げられている「かくれ脱水」から熱中症を引き起こすことがあります。

脱水症の一手手前で症状が出ていないのが「かくれ脱水」です。

夏になると夏バテになり、疲れやすくなったり、食欲が落ちたりする方は「かくれ脱水」が潜んでいるケースがあるので要注意です。



**体温が一定に保たれている** **通常の状態**

体温よりも気温が低い場合、空気中へ熱を発散でき、体温の上昇を抑えることができます。湿度が低いと汗をかくことで熱を逃がし、体温を保つことができます。

**体温がぐんぐん上がる** **熱中症の状態**

体温よりも気温が高くなると、空気中への熱の放出が難しくなり、湿度も75%以上になると汗が蒸発しなくなり、汗による体温調節もできなくなってしまいます。そのため体中の臓器、特に脳へのダメージから意識障害などが起こることがあります。

## 熱中症チェック

次のような症状がでたら要注意!

### 重症度→I度【軽症：現場での応急処置が可能】

- ①足や腕、腹部などの筋肉が強度の痛みを伴ってけいれんする
  - ②めまいや立ちくらみがする
  - ③脈が速く、弱くなる
  - ④拭いても拭いても汗が出てくる
  - ⑤顔面蒼白である
- 上記のうち、1つでも当てはまれば、重症度I度。



### 重症度→II度【中等症：病院への搬送が必要】

- ⑥頭がガンガンする
  - ⑦体がぐったりして、だるい
  - ⑧吐き気や嘔吐がある
  - ⑨喉が異常に渇く
- 上記のうち、1つでも当てはまれば、重症度II度。



### 重症度→III度【重症：入院、集中治療が必要】

- ⑩ふらふらする
  - ⑪意識がもうろうとする
  - ⑫意識を失って倒れる
  - ⑬体に触ると熱い
- 上記のうち、1つでも当てはまれば、重症度III度。



## 応急手当

熱中症では、**身体を冷却すること**と、塩分(塩、塩飴、梅干、昆布など)を含んだ**水分を飲ませる**等の処置を行なう。

1. 涼しいところに運び、足を高くして寝かせる
2. 水分を飲ませる(コップ1杯の水に塩一つまみ、砂糖五つまみを加えると吸収されやすい。スポーツ飲料や経口補水液も良い)
3. 体温を下げるための処置をする
  - 衣服を脱がせ、身体を冷やす
  - 濡れタオルを首筋や脇の下に当てる
  - うちわで扇ぐ
  - 霧吹きで身体に水分を吹きかける
  - 氷を首や脇、股に挟んで、熱を放散させる



※自力で水が飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう!



# 熱中症にならないために!

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

## ポイント1

**水分補給**(しっかりと朝ごはんを食べることも重要です)

「のどが渴いた」と感じた時には、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。こまめな水分補給が重要です。またしっかりと食事を摂ることで身体の中にたくさんの水分が入ってきます。特に夏場は汗と一緒に塩分\*が失われることを考えると、朝にお味噌汁を飲むことをオススメします。



※塩飴や梅干などの塩分補給を意識する目安は、

- ★玉の汗を長時間かくとき
- ★腕などを水洗いしてから舐めてもしょっぱいとき

塩分の摂り過ぎは高血圧を招くので注意が必要です。



## ポイント2

**熱中症になりにくい室内環境**

- 扇風機やエアコンを使った温度調整(エアコンを使わずに我慢していると熱中症につながる恐れがあります!)
- 室温が上がりにくい環境の確保

(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)



## ポイント3

**体調に合わせた対策**

- こまめな体温測定(特に体温調節機能が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控える

## ポイント4

**外出時の注意**

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える



# 熱中症を予防・緩和する食べ物！

熱中症を予防するには、栄養バランスの良い食事が基本ですが、特にカリウム・ビタミンB<sub>1</sub>・クエン酸をしっかり取るようにしましょう。

## 【カリウム】

汗をかくと塩分(ナトリウム)が排泄されますが、同時にカリウムも排泄されます。カリウムが失われると細胞内が脱水症状を引き起こし、熱中症回復に影響を与えます。筋肉の働きを良くするため、日常的に取ることで熱中症にかかった時の回復力を高めることが可能です。

**カリウムを多く含む食品**：小豆、そら豆、いんげん豆、海苔、パセリ、ひじき、ほうれん草、里芋、じゃがいも、落花生、松の実、バナナなど



※腎不全の方など医師よりカリウム摂取制限を説明されている場合は注意してください。

## 【ビタミンB<sub>1</sub>】

不足すると糖質を分解することができず、疲労物質(ピルビン酸や乳酸など)が溜まり、疲れやすくなります。食欲不振・倦怠感・手足のしびれやむくみなどの症状が発症します。

**ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品**：豚肉(ヒレ肉・モモ肉・ロース・肩ロース・ひき肉など)、ハム、焼き豚、ウナギ、グリーンピース、海苔、青海苔(乾)、大豆(乾)など



## 【クエン酸】

梅干やレモンなどに多く含まれている酸味主成分で、疲労回復に優れた効果を発揮します。また若返りのビタミンの代謝を活発にするため、老化防止も期待できます。

**クエン酸を多く含む食品**：梅干、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、食酢、黒酢、もろみ酢など



# 暑さに強い身体を作る方法！

暑さに強い体とは、汗をかきやすく、体温が上がりにくい身体のことです。

運動する習慣を身につけることでも汗をかきやすくなり暑さに強くなるのですが、運動後に牛乳を飲むことがいいのだそうです。



プロサッカー選手の控え室にも牛乳が置かれているところがあるようです。

この牛乳には体温調節に欠かせない血液の量を増やすために必要なタンパク質が含まれています。

ちなみに、運動後に飲むのは牛乳だけでなく、ヨーグルトやチーズでも代用できます。飲む量としては、**牛乳なら300mlが目安**です。

※飲みすぎると脂質の摂り過ぎになりますので注意してください。

## 最後に：水分補給の基本スケジュール

水分は1回150cc程度の水分を1日7~8回とるようにしましょう。特に麦茶は血液をサラサラにする成分が入っていてノンカフェインでオススメです。

<水分補給のスケジュール例>

- 朝起きたとき
- 午前10時
- 昼食後
- 午後3時
- 夕食後
- 入浴前後
- 寝る前



## こんにちは！保健師です！

ここ数年、ニュース、新聞でも熱中症で搬送されたという話をよく目にします。高齢者や乳幼児だけでなく、スポーツをしている若い人にも注意が必要です。熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。節電対策が必要な夏ですが、くれぐれも我慢しすぎないようにエアコンや扇風機を使用しながらこまめな水分摂取をしていきましょう。



# 健康だより

Vol. 54

2012

8月号



## 熱中症でダウンしないために！ ～熱中症は予防できます～

医療法人青仁会 池田病院  
地域連携室 保健師 救仁郷  
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町1830  
電話 0994-43-3434 内線 (1271)