



2019

# 7月の健康コラム

Vol. 124

## 熱中症と夏バテ対策

### ★熱中症とは★

熱中症は、気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。

人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。

このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。重症化すると死に至る可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。また応急処置を知っていれば、命を救うこともできます。



### ★どんな時になるの?★

- 暑いとき・・・一般的には、最高気温が25度を超えると患者が発生し、30度を超えると熱中症で死亡する人の数が増えはじめると言われています。
- 湿度が高いとき・・・気温が低くても、湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、熱中症への危険が高くなります。例えば、気温が25度以下でも、湿度が80%以上ある時は注意が必要です。
- 日差しが強いとき・・・晴れた日は、直射日光や地面からの照り返しが熱中症の危険を高めます。大人に比べて地面近くにいる子供やペットは、照り返しにより特に高温にさらされる危険があります。照り返しはコンクリートやアスファルトでは強く、芝生や土では弱くなります。
- 風が弱いとき・・・風が弱い時は、汗をかいても体にまとわりついて蒸発しにくくなり、体温を下げる効果を弱めてしまいます。熱が体にこもりやすくなるので危険です。

## ★どこでなりやすい？★

屋外(炎天下では直射日光やコンクリートなどからの照り返しの影響を受けやすい)  
屋内(風呂場や気密性の高いビルやマンションの最上階など。高齢者は普通に生活していてもなり得ます。熱帯夜のように気温が高い夜も要注意)  
車内(締め切った車内で冷房を切ると一気に気温が上昇して危険度が高くなります。)  
学校(運動場や高温多湿になりやすい体育館など)



## ★どんな症状？★

自覚症状としては、ズキンズキンとする頭痛やめまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感などがあります。また、暑い場所にいるにもかかわらず全く汗をかかなくなったり、皮膚が乾燥したり、触るととても熱をもっていたりしたら危険信号です。もうろうとして、呼びかけに反応がなかったり、応答が異常であるといった意識の障害がでることもあります。



## ★対策★

### 涼しい場所へ避難する！

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。

### 服を脱がせて、とにかく冷やす！

衣服を脱がせて、体から熱が逃げるのを助けます。

露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などであおぐことで体を冷やします。

保冷剤があれば、それを首すじ、脇の下、大腿の付け根、股関節あたりに当てることも有効です。

保冷剤はスーパーなどでもらうことがあると捨てずに冷凍しておくとも良いでしょう。冷えピタも効果があります。

また可能な限り、早く冷やす必要があります。重症者の命を救うことができるかどうかは、どれだけ早く体温を下げるができるかにかかっています。

救急隊を要請したとしても、救急隊の到着前から冷却を開始することが重要です。深部体温(体の中心部の体温)で40℃を超えると全身痙攣(全身をひきつける)、血液凝固障害(血液が固まらない)などの症状も現れる恐れがあります。

### 水分・塩分の補給！

冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪います。汗を大量にかいた場合には、汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクや経口補水液などが最適です。食塩水(1リットルに1~2gの食塩)も有効です。

受け答えがしっかりしていて、意識がはっきりしているなら、水を飲ませることは可能です。しかし、「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」、「応えない」(意識障害がある)時には、誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気を訴える」ないし「吐く」という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。これらの場合には、水を飲ませないで下さい。

### 医療機関へ運ぶ！

自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。

★★★★夏バテ予防★★★★



夏バテは、夏の暑さに対応しようとして、身体の生理的調節機能が破たんし、その結果、いろいろな不快症状が現れます。

汗は体温を一定に保つのに必要ですが、汗とともにナトリウム、カリウム、カルシウムなど、体に必要なミネラルも一緒に

排泄されてしまいます。その結果、体内のミネラルバランスが崩れ、疲労感が生じる原因となります。

最近では、冷房の効いた室内と暑い戸外の行き来による温度差に身体の体温調節機能が適応できず体調を崩すというケースも多く見られます。

暑くなると、消化酵素の働きが低下します。また冷たい飲み物を多くとることで、胃腸が冷えて消化不良を起こします。その結果、食欲が落ちてあっさりしたものを好んで食べるようになり、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足しがちになります。

### ●夏バテを防ぐには

#### 👉 規則正しい生活を

食事は1日3回、規則正しく、よくかんで食べる、夜遅くまで飲食しない、十分な睡眠をとる、適度な運動をする、などの注意が必要です。



#### 👉 バランスの良い食事を心がけましょう

- \* 夏場は、食欲が低下するため、さっぱりした食べ物を好み、甘い清涼飲料水をよく飲むので、偏った食生活になりがちです。主食・主菜(肉や魚)・副菜(野菜)をバランス良く摂りましょう。脂肪や糖質をエネルギーにかえるには、ビタミンB1が必要です。不足すると、疲労感や脱力感が生じ、また胃腸の消化吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。
- \* ビタミンB1は、うなぎや豚肉、レバーなどに多く含まれています。昔から夏バテ防止に土用のうなぎを食べる習慣がありますが、理にかなった知恵といえるでしょう。
- \* 梅干しやレモン酢などの酸味をきかせて食べやすくしたり、麺類に具材をトッピングするなど工夫して食べましょう。
- \* 夏の緑黄色野菜は、カロチン、ビタミンB1、B2、Cや、鉄、カルシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。ビタミンの必要量が増大する夏場には、たっぷり摂りたい食品です。カロチンは油に溶けて体内に吸収されるので、野菜炒めや揚げ物など油を使った調理法がお勧めです。
- \* 汗をかいたら、スポーツドリンクなどで水分、ミネラルを補給しましょう。胃腸を冷やす冷たい飲み物ばかりではなく、緑茶など温かい飲み物にするのもよいでしょう。

