

## 熱中症について

院長 長山 直弘



熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

例年、いくつかある熱波の中で、最初の熱波に熱中症患者、死亡者が多く発生しています。本格的に暑くなってから予防を始めても身体はすぐに適応できません。熱中症シーズン到来前から、水分をこまめに補給しましょう。シーズン到来後は更に意識してこまめな水分・塩分の補給を心掛けましょう。

長時間のスポーツをする時には塩分に加え、糖分の入ったスポーツドリンクで水分補給をしましょう。熱中症情報を収集し、暑さを避けるように行動し、通気性の良いものを身につけ、お互いの体調に気を配ることが大切です。

熱中症は以下の要因がある時に起きやすいです。

環境	気温が高い。湿度が高い。日差しが強い。閉め切った屋内。エアコンのない部屋。
身体	高齢者や乳幼児。低栄養状態。二日酔いや寝不足。
行動	激しい運動。屋外作業。キッチンで火を使う。水分補給できない状況。

熱中症は次のように分類されています。

I度	めまい、大量の発汗、失神、筋肉痛、筋肉の硬直（こむらがり）
II度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下
III度	中枢神経症状（JCS2以上の意識障害、小脳症状、けいれん発作）、肝・腎機能障害、血液凝固異常など。

I度の場合、涼しい所へ移動、クーラーをつける、身体を冷やすなどして、水分を補給します。筋肉痛や筋肉の硬直にはスポーツドリンクや0.1～0.2%の濃度の食塩水（1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えたもの）を補給します。塩分を含む飴や梅干しも有効です。

改善しない場合やII度以上の場合には医療機関へ搬送して下さい。

