

教えて先生!

季節のお悩み相談 「熱中症」

環境や季節によって変化する体と心。季節に応じた悩み、この時期だからこそ気をつけたい症状を解説します。今回のテーマは熱中症。しっかり予防して、思いきり夏を楽しみましょう。



最近湿度が高くなり、これまで以上に汗をかいています。日中はずっとオフィスにいるから熱中症にはならないと思うんですが、なんだか心配です。

Aさん

熱中症のサインを見逃さないで!

熱中症は、体温調節機能が乱れて熱を体外に放出できず、熱が体内にこもったり、大量の発汗で体内の水分や塩分のバランスが崩れて起こります。顔のほてりやめまい、立ちくらみ、筋肉痛や頭痛などが主な熱中症のサインです。熱中症の発生場所でもっとも多いのは住居で、全体の約4割を占めています。**屋内だからといって油断は禁物です。**



先生



水分はこまめにとるように気をつけているし、屋内は大丈夫だろうと気を抜いていました。**熱中症になるまえに、自分でできるケアをしていきたいです。**

Aさん

水分補給に気をつけていても、室温の上昇や多湿、熱がこもりやすい服装などが熱中症につながります。**熱中症ケア③POINTの食事・室温・服装の対策を行い、夏を元気に過ごしましょう。**



先生

熱中症ケア③POINT!

POINT 1 水分+塩分を補給 熱中症を防ぐ食事も有効

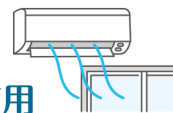


水分補給だけだと血液が薄くなり、熱中症の発症や悪化につながるため、塩分補給も重要。水200mlに塩ひとつまみ(約0.2g)が目安です。また、汗で排出されるカリウムを食事で補うことも有効です。じゃがいもや小豆などに豊富に含まれています。

先生の
ひとつこと。

水分補給はのどが渇く前からこまめに。塩分とミネラルが同時にとれる経口補水液がおすすめです。

POINT 2 無理をせずに 上手にエアコンを使用



住居での熱中症の主な要因は、エアコンの未使用です。とくに高齢者は加齢により暑さに気づきにくくなっているため、こまめに室温を確認し、適温に調整することが重要です。熱中症リスクが高まる前にエアコンを使いましょう。

先生の
ひとつこと。

室内には温湿度計を設置し、こまめに確認しましょう。熱中症の危険度がわかる表示機能付きがおすすめです。

POINT 3 素材や着方を工夫すれば 熱を逃がせる服装に



通気性のよい綿や麻素材の衣服がおすすめ。薄着になる季節ですが、汗を吸収するインナーを1枚着ることで体温の上昇が抑えられます。ベルトやネクタイは熱がこもりやすくなるので、ゆるめて風を通すことで、体感温度を下げるができます。

先生の
ひとつこと。

外出時には環境省HPなどで暑さ指数(WBGT)の確認を。暑さが厳しいときにはできるだけ外出を控えましょう。