

5月から始める熱中症対策



熱中症は夏に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか。実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。とくに5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。そこで、今月は熱中症の原因と予防法についてご紹介します。



熱中症の症状

熱中症とは、暑さが原因で起こる体調不良の総称です。私たちの体温は37度前後のとても狭い範囲に調整をして生命を維持しています。しかし、熱の産出と放散のバランスが崩れると体温が急激に上昇して、さまざまな症状が起こります。

軽症(応急処置で対応可能)	中等度(病院へ搬送が必要)	重症(入院して集中治療が必要)
<ul style="list-style-type: none"> ◎めまい・失神 ◎筋肉痛・筋肉の硬直 ◎手足のしびれ・気分の不快 	<ul style="list-style-type: none"> ◎頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 	<ul style="list-style-type: none"> ◎意識障害・痙攣・手足の運動障害 ◎高体温



熱中症が起こる3つの要因

<行動>

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分が補給しにくい

<環境>

- ・気温が高い・湿度が高い
- ・風が弱い・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない・急に暑くなった日・熱波の襲来

<体>

- ・高齢者、乳児、肥満
- ・体に障害のある人
- ・持病(糖尿病、心臓病、精神疾患など)
- ・低栄養状態
- ・脱水症状(下痢・インフルエンザなど)
- ・体調不良(二日酔い、寝不足)

熱中症にならないための5つの行動

① 衣服を工夫する

ゆったりとした通気性の良い服で暑さを調整しましょう。麻や綿といった通気性が良い素材を選んだり、吸水や速乾性に優れた肌着、下着もおすすめです。

② 日差しを避ける

日傘や帽子で直射日光を避ける。歩くときはなるべく日陰を選ぶこともおすすめです。



③ こまめな水分補給

軽い脱水はのどの渇きを感じないため、意識的に水分をとるようにしましょう。スポーツドリンクなどの塩分と糖分を含む飲料水は、水分の吸収がスムーズです。

④ 暑い日は頑張りすぎない

適宜に休憩をとり、頑張りすぎないようにしましょう。少しでも熱中症を疑うような症状がでたら、作業を中断して休みましょう。



⑤ 十分な睡眠をとる

睡眠がしっかりとれていないと体温のコントロールが落ち、熱中症にかかりやすくなるため、睡眠は十分にとりましょう。

参考：へるすあっぷ21 2019年5月号
(健康づくり推進部 横山 理恵 2020.5)