

お盆も過ぎましたが、まだむせ返るような暑さの日々が続いています。今回は、最近テレビや新聞でよく見かける“熱中症”の予防法とその対処法についてご紹介したいと思います。

熱中症とは？

熱中症とは暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などに分けられます。この中で最も重いのが熱射病で、これは死亡事故につながります。

熱中症の起こりやすい環境や活動の条件

- 前日までに比べ、急に気温が上がった日
- 気温がそれほど高くなくても湿度が高いとき
- 活動場所がアスファルトなどの人口面で覆われているところや、草が生えていない裸地、砂の上など
- 普段の活動場所とは異なった場所
- 室内作業をしている人が、急に外に出て作業した場合
- 統計的に熱中症の起こりやすい時間帯は、午前中では10時頃、午後では13時から14時頃に発症件数が多い

予防法

- 運動・就労前に内臓の負担にならない程度にできるだけ多くの水分を取ってください。
- 発汗によって失った水分と塩分の補給をこまめに行いましょう。スポーツドリンクなど塩分と糖分を飲みやすく配合した飲み物でも良いです。ただし、糖分の量が多いため血糖値が高い方は過剰摂取に注意してください。
- 塩分の補給には味噌汁やスープなど塩気の感じられる飲料が体液と塩濃度が近く最適です。水分のみの補給だと体液の塩濃度が希釈され、ひどくな

ると中毒症状に進行することがあります。

- 睡眠を十分にとりましょう。
- 十分に休憩を取りながら作業してください。
- 高齢者ではもともと水分保持量が減っている上、のどが渇かないなど、水分不足を認識する機能がおとろえているため、脱水症状に気づきにくい可能性があります。人はじっとしていても呼吸や皮膚から一日約 1000mL(大人の場合)の水分を失っています。のどが渇かなくても、こまめに水分を補給するようにしましょう。

応急措置

- 経口補水液(オーエスワン)やスポーツドリンクなどを飲ませましょう。ただし、冷たいものを大量に飲ませると胃けいれんが起きることがあるので注意が必要です。またスポーツドリンクではナトリウム濃度が低い場合、病的脱水時にこれを与えると低ナトリウム血症から水中毒を誘発する可能性があります。特に乳幼児等には注意が必要で、経口補水液(オーエスワン)の投与が望ましいです。手近なものとしては味噌汁などが極めて有効です。
- 霧吹きなどで全身に水を浴びせて、気化熱によって冷やす。一気に水をかけるとショックが大きいので、冷たい缶ジュースや氷枕などをわきの下、首、股などにあてて冷やすのも有効です。
- 涼しい場所で休ませる。木陰やクーラーの効いたところで衣服を緩めましょう。
- 速やかに病院などに連れて行く。躊躇せずに救急車を呼びましょう。

経口補水液とは？

水分と電解質をすばやく補給できるようにナトリウムとブドウ糖の濃度を調整した飲料です。糖分と塩分を

バランスよく含む水が体に速やかに吸収されることが多くの研究で確認されています。ひどい脱水症状を起こしたときは水分補給が欠かせませんが、補給する水分を選ぶことが重要です。体内の水は塩分(電解質)を含んでいるので、ただの水を補給すると薄まってしまいます。脱水症状から回復するためには、脱水の原因を取り除くことはもちろん、失われた水分と電解質を補給することが望まれます。



経口補水液は熱中症の予防や応急処置にはもちろん、高熱による発熱や下痢、嘔吐などで、ひどい脱水症状を起こしたときの水分補給にも有効です。ただし、脱水症状になった

からといって、あわてて一度にたくさん飲むと余計に嘔吐してしまう場合がありますので注意が必要です。始めは一口ずつか、ティースプーンなどを使い、少量ずつ頻回に飲ませてください。

家庭での経口補水液の作り方

水 1 リットルに砂糖 40g(大さじ 4 と 1/2 杯)と塩 3g(小さじ 1/3 杯)を溶かすことで簡単に作ることができます。

熱中症は誰にでも起こりうる症状ではありますが、予防が可能です。まだまだ暑い日が続きますが、ぜひ今回ご紹介した経口補水液を持って、安全で楽しい夏休みをおくってください。

ケンユウホームページ内の、ケンユウニュースも合わせてご覧ください。