

「熱中症」 正しく理解して、しっかり予防しましょう！

地球温暖化の影響か最近では 35℃以上の猛暑日が増え厳しい夏が続いています。夏に増える病気といえば「熱中症」です。最近ではテレビなどでも盛んに言われており皆さんも病名はご存知かと思います。



● 熱中症ってどんな病気？

暑い中、大量の汗をかくことで体の水分、塩分が失われ血液の量が減ったり体のミネラルのバランスが崩れたりすることでいろいろな症状を起こします。

● どんな症状があるの？

症状によって3段階に分かれます。

「軽症」であれば、ふらつき、めまい、足がつるなど

「中等症」では頭痛、嘔吐、意識が低下しぼーっとなったりします。

「重症」になると39℃以上の高熱、意識障害、血液検査異常が起こります。



● 治療法は？

涼しいところに移し体を冷やし、水分・塩分補給を行い病院へ受診してください。受診後は点滴により水分・塩分の補給を行います。状態によっては入院になることもあります。



● 予防は？

こまめな水分補給・適度な休養が大切です。症状が出てからでは手遅れになることが多いので時間を決めて水分をとるようにしてください。また、水分だけでなく塩分補給も必要なので、市販の経口補水液やスポーツドリンクなど塩分の含まれたものを、のどが渇かなくても水分と一緒にとってください。



気温が高い時間に外に出るのを避けるのも大切です。ただし、暑い日には室内でも熱中症になることがあるので、エアコンなどで28℃位に室温の調整をしてください。

日頃から十分な睡眠と栄養のバランスの良い食事も大切です。お子さんやご高齢の方はより熱中症になりやすいので周りの方が注意してみてあげるようにしてください。

熱中症に気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう。