



# 熱中症を知って、夏を乗り切ろう

熱中症とは、暑い環境下でからだに熱によりオーバーヒートすることで起こります。

汗をかき体を冷やしますが、水分補給が不十分だったり外気温が高い状況では熱を発散できなくなり熱中症になります。

高齢になると、のどの渇きや暑さを感じにくいいため、注意してください。



## 対策



Aさんは、自分の畑作業中に体調が悪くなり、突然からだが動かなくなり倒れました。近くを通る高校生に助けを求めましたが、声が出ません。最後の力を振り絞り、軽トラ内の携帯電話を取り、やっとのことで奥さんに電話して助けてもらいました。



## 予防対策



所ジョージさんは2010年に熱中症で倒れました。

「畑の草刈りに夢中になって20～30分。水を飲まなきゃと思っているうちにクラクラしてきて、汗は止まらないし、手は開かないし、電話するにもできない。本当に死んじゃうかと思いましたね」と話しています。

熱中症では、頭が痛くなったり気分が悪くなるなどが一般的ですが、突然動けなくなるなど命が危険にさらされる症状につながります。

## 発生しやすい環境



炎天下では注意しますが、危険なのは屋内や倉庫内の「風が通らない場所」と「多湿な場所」です。共通点は、「汗をかきにくい」ということです。あまり暑くなく、汗をかけないため、ジワジワと熱がこもり熱中症になります。

## 水分補給は、「水+塩分+糖分」

汗で失った水分を、その場で補給します。

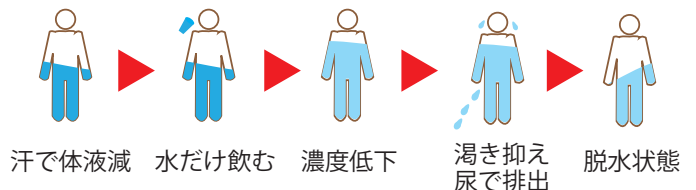
暑い時の作業では、のどが渇く前にこまめに飲みましょう。

「食事で塩分を取るから」、「スポーツドリンクは砂糖入りだから」などの理由で、「水やお茶が一番」と思っていないか？同時に塩飴や漬け物で塩分補給しなければ、水やお茶単品では熱中症予防には不十分です。

一度に大量の水を飲むと体液濃度が薄くなり「自発的脱水」で水が飲めなくなります。(図)

腸からの水分吸収は、糖分が塩分の腸からの吸収を助けるので、甘いからと敬遠してはいけませんよ。

## 自発的脱水は、危険な状態



## 熱中症予防にベストな飲み物の濃度

「塩分濃度0.1～0.2%，糖濃度2.5%」です。

### <作り方>

ポカリスエット 500ml のペットボトルを同量の水で薄め1ℓにします。

そこに塩を1～2g（ひとつまみ）加えます。

厚生労働省・岩手県盛岡市よしだクリニック HP 参考

