



熱中症に気をつけましょう！！



気温が高く湿度が高い状態で、長時間にわたってスポーツや労働を続けた場合や、小さな子どもが窓を閉め切った車の中に放置された場合などに起こる熱性障害を、一般的に「熱中症」といいます。熱中症は、その重症度や症状により、①熱けいれん②熱疲労③熱射病の3つに分類されます。

①熱けいれん・・・熱性障害の中でもっとも多い症状。高温の環境の中で長時間の運動・労働などを行っている時や、休憩直後に起こることが多い。突然、足の筋肉がつるような手足がしびれたりするような症状が起こる。原因としては水分のみの補給しかしておらず、塩分の補給が不十分である場合に起こる。

②熱疲労・・・一般に日射病と呼ばれるもので、高温多湿の環境で長時間立っていたり、運動などで汗をかいた場合に起こる。症状は徐々に起こり、頭痛・めまい・吐き気・筋肉痛など様々である。

③熱射病・・・熱中症の中でもっとも重症であり、緊急治療が必要である。高温多湿・無風の状態で過度の運動や炎天下の状態ですら車の中に放置された場合などに起こる。体温調節がうまくいかなくなり、汗をかき機能が停止してしまう。症状は、意識がなくなり、けいれんを起こすなど重症であるため、すぐに病院での治療が必要である。

熱中症というと、暑い夏に起こすもの・・・と思われがちですが、湿度の高い梅雨の時期にも、十分起こす可能性はあります。人は暑くなると汗をかいて体温を下げようとしますが、湿度の高い状態ではこの汗をかくという作用が低下します。このような状態で激しい運動や労働を続けると、体温の調節機能がうまくいかなくなり熱中症を引き起こしてしまうのです。

熱中症は、予防することがもっとも大切です。外の気温が23℃程であっても、窓を閉め切った車の中の温度は15分で60℃近くまで達するとも言われています。短時間であっても、子どもを車の中に残しておくことは危険です。



水分だけではなく、塩分も必要です！！

体の中は水分だけではなく、様々な電解質（ナトリウム（塩分）やカリウム、カルシウムなど・・・）が含まれています。汗の中にも含まれており、たくさん汗をかくことで体の中から水分も電解質も失っていくと脱水状態になります。「脱水」と言っても、水分だけが足りないわけではないのです。

熱中症を防ぐには水やお茶ではなく、塩分が含まれた飲み物を飲むようにしましょう。



最近、小児科外来で流行っている感染症（5/21～6/21）

1. 溶連菌（ようれんきん）感染症 6人
2. みずぼうそう 4人
3. おたふくかぜ 4人
4. 手足口病 1人 突発性発疹 1人

つい最近も、車の中で小さな兄弟が熱中症で亡くなるという痛ましい事故がニュースで流れていました。子どもを守ってあげるのは、私達、大人の役割であると思います。そして、病気などに関する正しい知識をお伝えしていくのは、医療者の役割だと思います。

熱中症は予防することが可能です。今月号のたんぽぽ通信が、みなさんに少しでもお役に立ち、また、熱中症に関して正しい知識を知らない方にも広まっていけば良いな・・・と思います。

来月、7月25日（土）14:00～15:00に2階会議室にて、公開健康教室「暑い夏に向けて・・・知っておこう！熱中症の予防」を開催します。ぜひ、お時間のある方は、どうぞお越しください。

