

健康だより

＜熱中症対策＞

＜熱中症とは＞

高温の環境下で、体温の調節機能が破綻するなどして、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。夏季の炎天下、運動時や作業時に起きやすいのですが、夏季以外の季節や、屋内でも発生する危険があり、軽い症状から急に症状が悪化して死にいたることもあり、決して軽視できない病気です。

熱中症の予防法や発生したときの正しい対処の仕方を知っておくことが大切です。

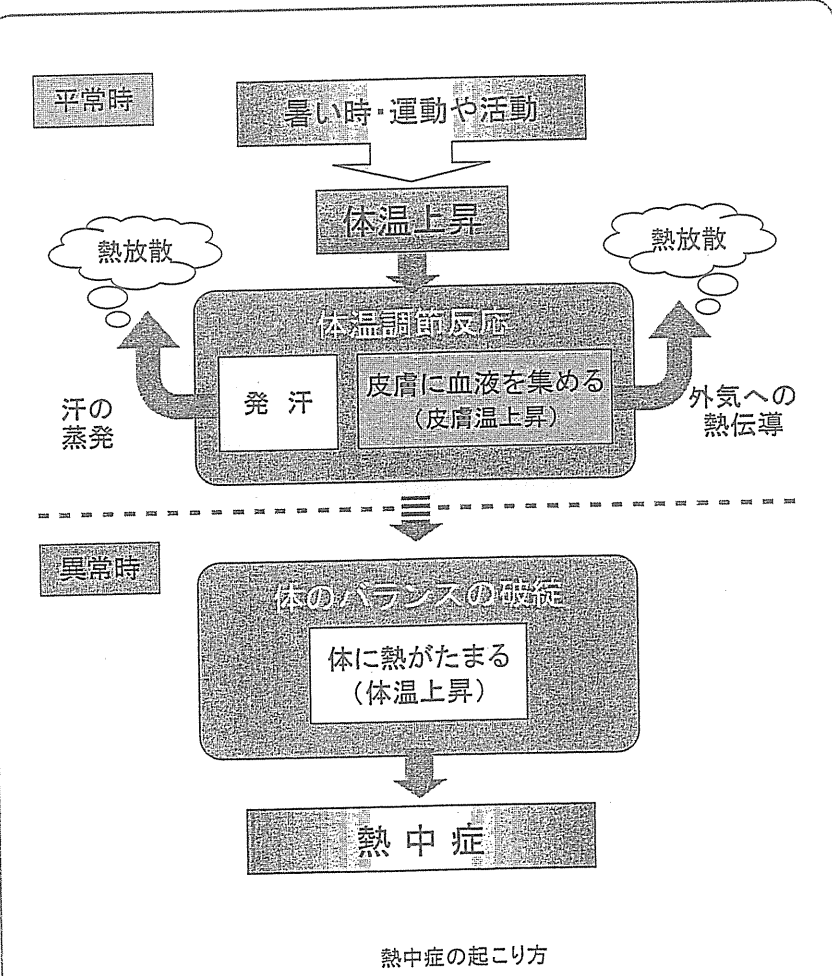
私たちの体は、運動や体の営みによって、常に熱が産生されますが、同時に異常な体温上昇を抑えるための効率的な調節機能も備わっています。

それは、自律神経の働きで、暑いときは末梢血管を拡張させ、皮膚に多くの血液を分布させて、外気へ熱を放出したり、たくさん汗をかいて体温の低下を図っています。

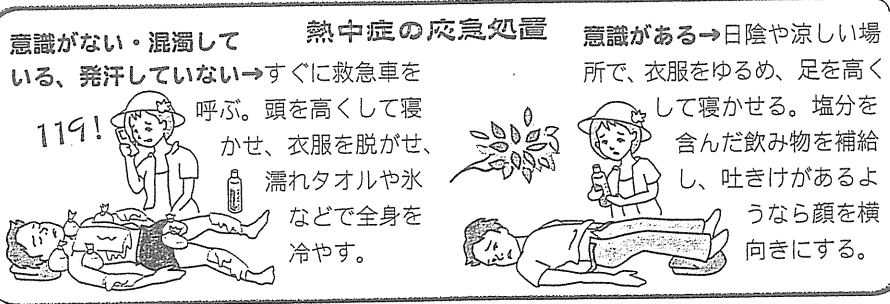
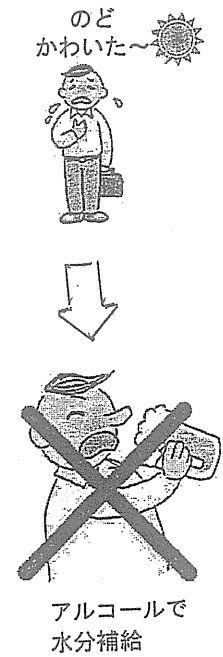
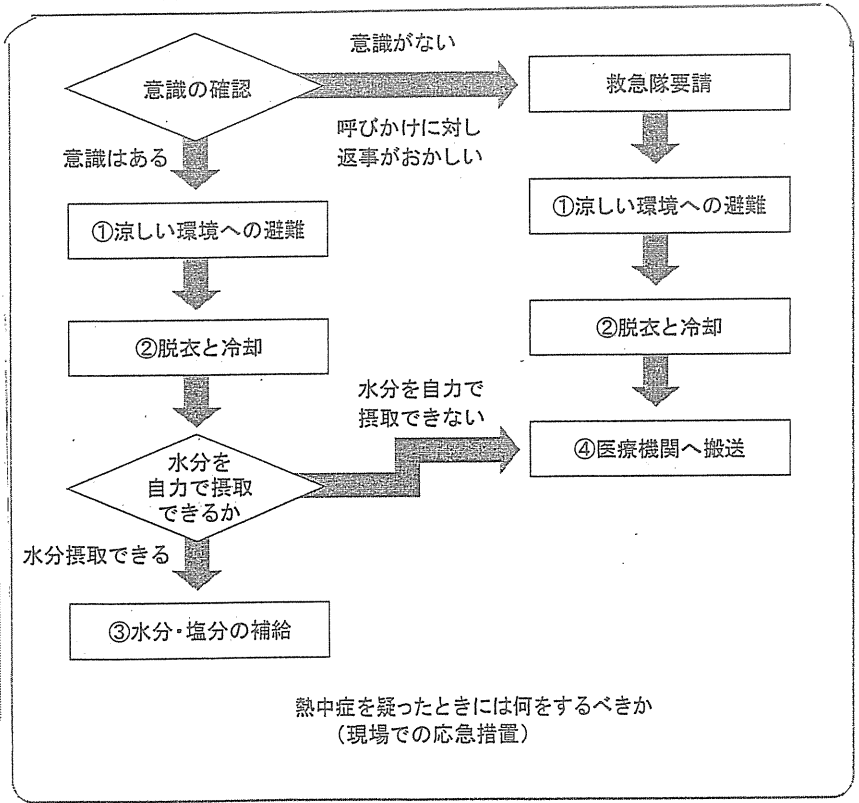
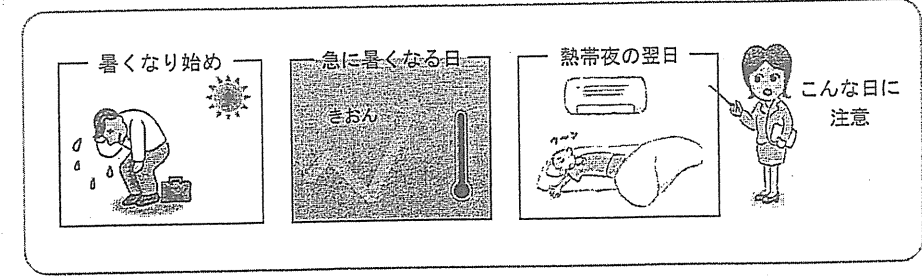
このバランスが崩れると体温が上昇し熱中症になります。

＜予防と対処方法＞

熱中症の発生は、例年、梅雨入り前の5月ごろから報告が見られ、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。人が上手に発汗出来るようになるためには慣れが必要で、暑さに慣れるまでの間に熱中症を起こさないよう注意することが大切です。熱中症になる人は、久しぶりに暑い環境で活動した人や作業の初日に多いといわれています。



熱中症の症状と重症度分類		
分類	症 状	重症度
I 度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。これを「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 大量の発汗	
II 度	頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」と言われていた状態です。	
III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触です。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当します。	



* 通常の水分補給にはお茶など
* 多量の発汗時にはスポーツドリンク等塩分を含んだ飲み物

高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を発生するもの)があるなどの環境では、外気へ熱放射が減少し、汗の蒸発も不十分となり、熱中症を引き起こしやすくなります。また、心疾患、糖尿病、精神神経疾患、広範囲の皮膚疾患なども体温調節が低下していることがあり注意が必要です。

「熱中症環境保健マニュアル 2008 年 6 月」参照