



# 健康おまかせ隊

暑くなると、新聞やテレビで見聞きする『熱中症』。気温が同じくらいでも、8月よりも7月の方が多く、これは暑さに身体が慣れていないためと考えられます。気温は高くなくても湿度の高い梅雨の時期も要注意です。非常に暑い時期はもちろん、暑くなり始めの時期は特に十分な注意と対策を心がけましょう。また高齢者の方は、加齢による発汗機能の低下やのどの渇きを感じる感覚の鈍りなどがあり、熱中症になりやすいのでご注意ください。

## 熱中症とは？

暑い環境でエネルギー消費量の多い運動や労働をしている時に起こす健康障害の総称です。いわゆる脳貧血のような一過性の意識消失といった軽い症状から、**脱力感・倦怠感・めまい・頭痛**。また手足や腹部の筋肉のけいれんなども起こります。さらには体温調節機能に障害を起こし、臓器障害や意識障害などの重篤な状態に進み、**死の危険**もあります。



## 予防するにはどうしたらよいの？

- \* 暑い日中の仕事や激しい運動は避けましょう。
- \* **上手な水分補給が大切です**。熱中症の主な症状は発汗による脱水症からきます。**「のどが渇いたな」と思う前に飲むようにすることが有効です。**

運動時（労働時）の水分補給の目安		
	飲むタイミング	飲む量
運動前	運動30分前くらい	250～500ml 程度を数回に分けて
運動中	15～30分毎	1回に一口～200ml 程度まで
運動後	直後から食事での食べ物も含め就寝前まで	一気に多量に飲むのは食欲をなくす原因。時間をかけてゆっくりと飲む。
飲み物の温度	常温、または5℃～15℃に冷やしたもの	
飲み物の種類	0.2%程度の食塩水が適当ですが、簡単にスポーツドリンクもおすすめです。 * お茶2杯に対し、4g（小さじ1杯弱）の塩で0.2%の食塩水になります * スポーツドリンクは意外にカロリーがあります。糖尿病の方はご注意を。	

Ⓜ アルコールを飲むと脱水傾向になるので、注意しましょう！

- \* 服装は吸湿性、通気性のある薄手の軽装にしましょう。炎天下では、帽子・長袖シャツを。

## 応急処置

風通しの良い涼しい場所で、衣服をゆるめて、頭を低くして寝かせ、水分を補給します。  
重症の場合は医師の手当てを受けることが必要になるので、受診しましょう。

京都協立病院 (0770-42-0440)

2013年改定