



夏は熱中症や夏かぜ、夏バテなどで食欲減退や睡眠不足に悩まされるなど体調管理が難しい季節です。中でも近年ますます増えているのが熱中症。5月21日に館林市で35.3度、福島市で34.2度など今年初の猛暑日、真夏日を記録。全国929観測所の2割に当たる187か所で真夏日となりました。消防庁は5月から熱中症患者の救急搬送調査を始めましたが、8～14日だけで昨年同期より26人増の

462人にも上っています。今年も「熱中症にはご用心」です。

特に乳幼児や高齢者は体温調節機能の働きが十分でないため、体内に熱がこもりやすく、屋内でも熱中症になることが少なくありません。熱中症は体の中の産熱と放熱のバランスが崩れることによつて起こります。熱中症にかかったら適切な応急処置が必要で、その応急処置の方法は、

①軽症⇒全身の倦怠感、め

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が強い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

こんな人は特に注意

- 肥満の人
- 持病のある人
- 高齢者・幼児
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人

熱中症の予防法

- 日傘・帽子
- 涼しい服装
- 水分をこまめにとる
- 日陰を利用
- こまめに休憩

まい、ふらつくなどの症状。頭痛・嘔吐、集中力・判断力の低下がみられる。応急処置は、家の中でも外でも風通しの良い涼しい場所に移動、衣服を緩めて足を高くして寝かせ、水分を補給する。

②中等症⇒体温を下げるために皮膚血管が拡張して血圧が低下、脳の血流が減って起こります。脈は速く弱くなり、めまいや立ちくらみなどで失神することもあります。大量の汗をかいても水分だけしか補給しないと血液のナトリウム(塩分)濃度が低下し、腕や足、腹部の筋肉がつったり、痛みを伴った痙攣が起こります。肉体労働者やスポーツ選手に多く発症します。応急処置は、0.9%の生理食塩水(1リットルの水に9グラムの食塩)を補給。回復しなければ救急車を呼びましょう。

③重症⇒熱射病ともいわれ体温が急上昇、中枢機能に異常をきたし、応答が鈍い・意識を失うなどの意識障害が見られ、ショック状態に陥ることもあります。応急処置は、熱射病と思われる場合は至急救急車を呼び、到着するまで水をかけたり、冷たいペットボトルや濡れたタオルで冷やします。首筋や脇の下、大腿部の付け根など大きい血管の上を冷やすと効果的です。

熱中症対策では、水分を補給し、脱水症を予防することが肝心です。ただ高温下での激しい労働や運動により熱中症になって痙攣を起こした際、水分だけを補給していたのでは、却って体内の塩分濃度を下げてしまうこととなります。そんな時には、血液と同様の塩分、更に腸管での水分吸収を促進する糖質を含む飲料がお勧めです。一般的に「経口補水液」と呼ばれ、手造りもできますので試してください。



脳卒中など脳の病気といえは血圧の上昇しやすいため冬場の病気が考えがちですが、実は脳梗塞に限っては夏に最も多い病気です。普段から血圧が高めの人や40歳代などの若い人たちにも増えています。汗の量が増え、体内の水分が失われ、血液がネバネバになると血液の固まりが詰まるとなり、その固まりが詰まると脳梗塞の原因になります。その症状の多くは、右または左の片側の障害として出現し、脳の障害を受けた部分(領域)によって症状は異なります。手足の動きにかかわる部分なら手足のしびれや麻痺、歩行困難になり、言語にかかわる部分なら、ろれつが回らない言語障害が起こります。ま

要注意なのが夏バテです。プール熱と呼ばれるアデノウイルスも夏の季節の病気。更にカビの繁殖する季節でもあるのでカビ菌による病気にも注意が必要です。夏を健康で乗り切る秘訣は夏バテ予防と疲労回復に有効なビタミンB群やミネラルを中心としたバランスの良い食生活を心掛けることです。そして質の良い睡眠。寝るときは、部屋の電気は消して、エアコンによる部屋の冷え過ぎに注意し、ぐっすりお休みください。元気に夏を乗り切りましょう。

夏の疲れ対策は？ (疲れを残さない)

疲労回復には偏らない食事と十分な睡眠。



た、物が二重に見えたり、食物が飲みにくいといった症状が起こることもあります。脳梗塞(脳卒中)が疑われる場合は、とにかく時間との勝負です。できるだけ早く救急車を呼んで専門医のいる病院で受診してください。