



KRYラジオ
毎週金曜日
9:05~9:10放送

『気軽にエコロジかる』

放送日：平成29年8月25日放送

出演者：大塚製薬 山口出張所 笠原 健 所長

パーソナリティー：山口放送 竹重アナウンサー

【テーマ】 知って防ごう熱中症

●地球温暖化の影響で、昔に比べて、夏の暑さによる身体への熱ストレスは大きくなっているようで、熱中症になる人も増えていますが、まず改めて熱中症とはどのような症状なのでしょう？

○暑さによって起きる体調不良です。熱中症は、高温、多湿の環境下で、体内の水分と電解質のバランスがくずれたり、体内の温度を調節する機能がうまく働かなくなったりして起こります。重症化すると死に至るケースもありますが、予防法を知っていれば防ぐことは可能です。

●では熱中症はどのようにして起こるのでしょうか？

○暑いときや運動・活動をしたときには体温が上昇します。平常時は、体温の調節機能が働いて、汗をかいたり、皮膚に熱を集めたりして熱を放散させ、体温を下げることができます。

しかし、体内の水分と電解質のバランスがくずれると、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がたまってしまいますので、熱中症になりやすくなります。

●熱中症かな？と疑わないといけない初期症状はどのようなものがあるのですか？

○立ちくらみやめまいがしたり、筋肉痛になったり、手足のしびれなどがあります。もう少し悪化すると、頭痛や吐き気がしたり、体に力が入らなくなり、もっと重症化した場合は、意識がなくなったり、けいれんが起きたりします。

●熱中症になりやすい人の傾向などはありますか？

○高齢の方や小さなお子さんは、体温調節が成人にくらべ、うまく出来ませんので、特にご注意ください。また、体調不良の方、特に、睡眠不足、朝食欠食、成人の方であれば、二日酔い時などはご注意ください。

●高齢の方は就寝中に熱中症になることもあると聞きますが、対策はどうすればいい？

○一晩でかく汗の量は、約500mlとも言われております。就寝前にもしっかりと水分補給をしていただければと思います。特に、高齢者の方は、のどの渇きに気づきにくくなっていますので、のどが渇く前から、こまめな「水分と電解質」の補給が必要となります。市販のスポーツ飲料などを購入する場合は裏の成分表示を見て、ナトリウムの量を確認してほしいです。100mLあたりのナトリウム量が40~80mgのものがおすすめです。

●それでも万が一、熱中症になってしまった場合の応急処置はどうすればよいでしょう？

○すぐに涼しいところに避難し、衣類を緩め靴を脱ぎ、うちわであおいだりして休憩してください。

また、イオン飲料などの水分をとるようにしてください。氷枕等の冷却材を首や脇、ももの付け根にあてたりして体温を下げることが重要です。意識がなかったり自力で水分を摂取できない場合は重症ですので、医療機関への搬送が必要となります。

