

* Total Beauty Project

夏に気になる健康キーワード! ▶▶▶

熱中症

「こまめに水分補給を」梅雨が明ける頃から頻繁に耳にする熱中症の警告。蒸し暑い日本の夏は、汗が肌にとわりついて、身体に熱がこもりがち。熱中症は炎天下に限らず、室内でも起きるケースがあり、ひどい場合には死に至る危険も。喉が渇いてからでは遅いので、十分に注意しましょう!

What's 熱中症?

「熱中症」とは、高温の環境で生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病に分けられます。

どんな「日」に起こりやすい?

- 梅雨明け直後
- 気温が急に高くなった日
- 気温はそれほど高くなくても、湿度が高い日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日

どんな「時」に起こりやすい?

- 直射日光や高温多湿の環境下での運動時や作業時、長時間いた時

どんな「人」に起こりやすい?

- 子ども・高齢者
体温調節機能が未発達の子どもや、低下気味の高齢者は、脱水症状を起こしやすく、環境温度の変化に対応しきれません。
- 身体が大きな人
肥満気味の人に限らず、筋肉質な人にもあてはまります。熱の産生量が多く、身体に熱がこもりやすい傾向にあります。
- 体調の悪い人
- 運動不足の人
- 不摂生・睡眠不足の人

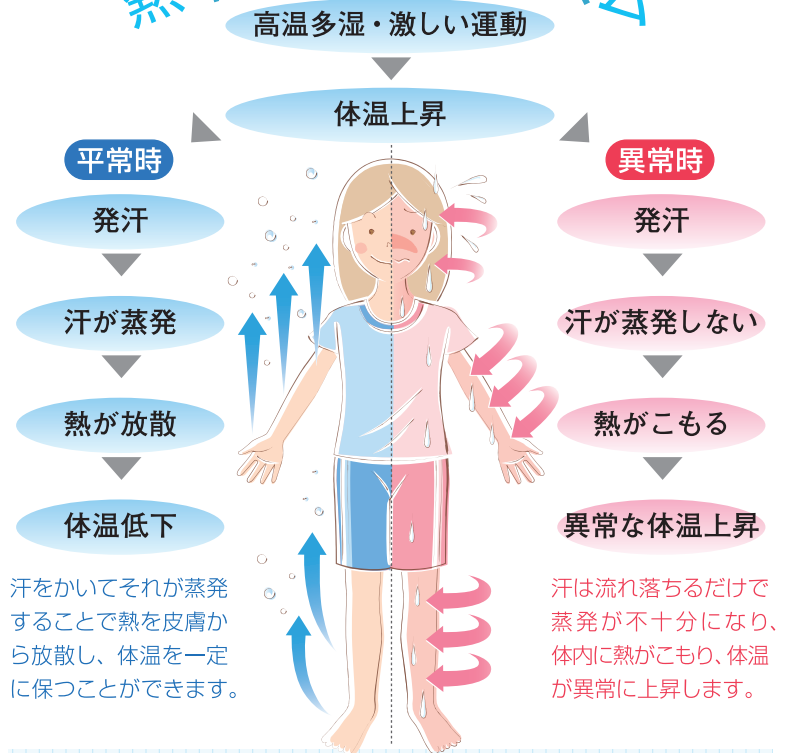
体調が悪かったり睡眠が不足していると、体温調節機能が低下します。下痢の時は特に脱水症状を起こしやすい傾向にあります。



Attention!! ペットも熱中症に!?

犬や猫は夏でも毛皮を着ているようなもの。しかも人間のように汗腺が発達していないため、体温調節が上手くできません。苦しそうな呼吸や、大量のよだれは熱中症のサインです。日中の散歩、蒸し暑い室内や車内での留守番は避けてあげましょう。

熱中症のメカニズム



〈熱中症〉

熱失神	熱けいれん	熱疲労	熱射病
顔面蒼白・めまい・失神 など	筋肉の痛み・けいれん など	脱力感・めまい・頭痛・吐き気 など	発汗停止・意識混濁・全身けいれん など
血圧の低下や脳血流の減少によるもの	大量の汗による塩分不足によるもの	水分・塩分不足の脱水症状によるもの	40℃以上の高体温によるもの

軽 ————— 症状のレベル ————— 重

熱中症予防 3ヶ条

1. 水分を補給する

喉が渇いたと感じた時はすでに脱水状態なので、定期的に水分を補給しましょう。スポーツドリンクは、汗で失った水分も塩分も補給できる上に、スムーズに体内に吸収されやすいのでおすすめ。



2. 適切な服装をする

通気性・吸湿性のよい下着・衣服・帽子を身につけましょう。発汗や放熱をさまたげないよう、襟元をゆるめるなど、身体をしめつけないようにしましょう。



3. 体調を整える

風邪などの体調不良、睡眠不足や疲労など体力が落ちている時は、体温調節機能も低下するので運動は避けましょう。