

9月1日

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。今年は残暑が厳しいと言われていますが、いかがお過ごしでしょうか？今月は、新学期の始まりや運動会など秋の行事や、お月見、食欲の秋など8月までとは少し季節も気持ちも変化してきますね。

今月は、まだまだ暑いので、熱中症などについてお話ししたいと思います。

熱中症と日射病・熱射病何が違うの？

日射病や熱射病は、熱中症の中の1つになります。

日射病は主に屋外で、頭部に直射日光を浴び続け、めまいや、気分が悪くなったりすることを言います。熱射病は日射病の重篤な症状を熱射病と呼んでいます。

熱中症はなぜおこるの？

熱中症は、あまりに急激な温度変化があったり、高温多湿の状態が過剰になったり、体力が弱っていたりすると体温調整機能が追いつけず、脱水、塩分不足、脳への血流不足、体温の異常な上昇などがおこり、様々な症状が現れます。
つまり、体温が上昇することで、汗をかいたり水分が蒸発したりして、体内の塩分や水分が減少し体に異常をきたしている状態を言います。

では、どうしたらいいのでしょうか？

① 環境を整えましょう。(涼しいところで過ごしましょう)

室内温度は、エアコンをつけ27℃くらいに設定し、扇風機などを使い室内の空気が循環するようにして直接エアコンの風が当たらないよう工夫しましょう。

② 水分摂取を心がけましょう

水分は、1500ml/日くらいを目安にこまめに取りましょう。一度にたくさん飲まなくてもいいので、頻繁に摂取するとよいでしょう。飲むものは何でもいいですが、できるなら水、お茶やスポーツ飲料をお勧めします。ジュースなどは、糖尿病や肥満のもとになりやすいです。水、お茶だけであれば、塩分も一緒に摂取する事が望ましいです。(水だけ大量に飲むことで、体内の電解質のバランスが崩れることにより夏バテを引き起こします)*循環器疾患のある方は、主治医の水分摂取量に従ってください。

③ 直射日光を避けましょう

仕方なく外出するときは、日傘や、帽子をかぶり、できるだけ薄い色の衣類を着て外出してください。(薄い色は熱を反射します)また、外で作業をするときは、朝早くか夕方、陽が沈むころに作業をするよう心がけてください。室内に戻ったら、必ず水分補給をしてくださいね。休息することも大切です。