

まだ6月ではありますが、日差しは強く、気温の高い日々が続きますね。そんな日々の中、皆さんに気を付けていきたいことが「熱中症」です。

熱中症とは

気温の上昇や運動などによって体温調節が出来なくなるために、脱水症状などを起こすことを言います。熱中症には重症度があり、Ⅰ度：「熱失神」「熱けいれん」、Ⅱ度：「熱疲労」、Ⅲ度：「熱射病」というように分かれています。Ⅰ度が軽症であり、数字が上がるごとに重症度も上がります。

ただし、重症度が低いからと言って危険性が低いとは限りません。そのため、熱中症にならないように**予防することが大切**なのです。

熱中症の症状

熱中症の症状は重症度によっても違います。軽度の熱中症になると**めまい・筋肉痛・手足のしびれ**、中等度になると**頭痛・吐き気・倦怠感・脱力感**、重症になると**意識がなくなる・痙攣・高体温**などになります。

夏の間は、こういった体調の変化に気を付けましょう。

熱中症になりやすい環境・対処法

熱中症には「熱中症になりやすい環境」というものが存在し、

- ①気温が高い
- ②湿度が高い
- ③風が弱い
- ④日差しが強い
- ⑤急に熱くなった日
- ⑥閉め切った部屋(風通しが悪い)
- ⑦冷房設備がない
- ⑧激しい運動をしている

といったことがあげられます。**湿度が高い・風が弱いと熱中症になりやすいのは、汗が蒸発しにくくなるから**です。

では、皆さんでも実行しやすいことにはどのようなことがあるでしょうか。湿度のコントロールは難しいですが、扇風機や窓をあけるなどをして**風の流れをつくる**ことはできますね。換気扇を回しても涼しくなると思います。日差しに関しては、**日傘や帽子を用いる**ことが効果的です。

他にも、熱中症の予防として**水分補給、首や脇を冷やす、靴を脱ぐ・足を冷やす、木陰で休憩する、生活習慣を整える**といったことも効果的です。



現在はコロナ感染症予防のためにマスク生活が続いていますが、人のいないところや運動中はマスクを外すなどメリハリをつけながらこの夏を乗り切りましょう。

参考：『健康教室』, 2020. 7, 東山書房、『健康教室』, 2021. 6, 東山書房