

熱中症にご注意！



熱中症の発症時期のピークは、7月中旬から8月上旬にかけてですが、梅雨の時期（特に後半）になると増加してきます。これは体が暑さに慣れていないことに加え、湿度が高いことも原因と考えられます。

熱中症は、暑い環境で体の体温を下げられなくなって起こる様々な症状を指します。意識障害や頭痛、けいれんなどの中枢神経症状、嘔吐、倦怠感、高体温、発汗停止、こむら返りや筋肉痛などが主な症状で、検査では肝・腎機能障害や血液凝固異常を認めることもあります。暑い環境で運動や仕事を行うことが原因となり、「労作性熱中症」と呼ばれます。これは若年者から中年に多く、短時間で発症し、症状はわかりやすく治療への反応も良いのですが、高齢になると「非労作性熱中症」の頻度が高くなります。高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、エアコンも嫌う傾向にあります。知らず知らずのうちに脱水、体温の上昇が起こり、気づいたときには重症化していたというケースもあります。家族や周囲の人が室内の温度を調整したり、水分摂取を促したりすることが大切です。

	労作性熱中症	非労作性熱中症
年齢	若年～中年に多い	高齢者に多い
発症場所	屋外が多い	屋内が多い
症状	頭痛、吐き気、けいれん、筋肉痛、のどの渇き、意識障害、けいれんなど	ないか、あっても軽度
進行	速い	比較的ゆっくり
治療への反応	比較的良い	比較的悪い
対策	長時間の運動・労働を避ける、水分・電解質の補給	エアコンの使用、水分・塩分の補給

水分摂取とともに、電解質の補給が大切！

熱中症の予防、治療のために水分を接種することはとても大切です。しかし忘れてはいけないことは、電解質も補給することです。人間の体内にはナトリウム、カリウム、カルシウム、塩化物など様々な電解質が存在し、それぞれが微妙なバランスの上で成り立っています。特にナトリウムと塩化物は、体内の水分量調整に大きくかかわっています。脱水に時にいくら水分を摂取しても、ナトリウムと塩化物（塩化ナトリウム＝食塩）が不足していると水分は体から尿として出行ってしまい、脱水は改善されません。このため水分とともに塩分を摂取する必要があります。

