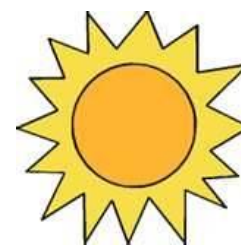




熱中症警報！！



「熱中症」とは、発汗や循環機能に異常をきたし、体温の調節がうまくできなくなることによって起こる、様々な体の不調を総称した症状です

「体温のコントロール力」が崩れ、本来なら暑いときも寒いときも一定に保たれるはずの体温が上昇し、体内に熱がこもってしま同時に、体内の水分や塩分のバランスも失われます。

それらによって、めまい・けいれん・吐き気・意識障害・頭痛など、さまざまな「熱中症」の症状が引き起こされることとなります。

< 熱中症の種類 >

「熱疲労」:水分不足による脱水症状と血圧の低下の急激な進行によって、頭痛やめまい、吐き気や脱力感などを生じる症状です。

「熱けいれん」:汗を大量にかいた後に水ばかり飲んで、塩分の補給をしなかった場合に起こりやすい症状です。塩分やミネラルを多く必要とするお腹やふくらはぎの筋肉が、場合によっては痛みを伴い、強くけいれんします。

「熱失神」:直射日光下の野外や高温多湿の室内などで、長時間活動していた場合に、末梢血管の拡張によって血圧が下がり、めまいを起こしたり失神したりします。

「熱射病(日射病)」:死亡率が高く、病院で緊急の手当てを要する症状です。体温調節のための中枢機能そのものが麻痺してしまうため、体温が40℃以上に上昇し、発汗もみられなくなり、また吐き気や頭痛・言動がおかしくなったり、意識を失ったりします。

そのままでは最悪の場合、死にいたるケースがあるため、体温を下げるための応急措置をとりながら救急車を至急呼び、病院で治療を行う必要があります。

< 時期 >

熱中症は梅雨明け後の7～8月にもっとも起こりやすい気温で見ると、最高気温が30℃となるあたり（いわゆる「真夏日」）から熱中症の患者の発生がみられ、気温が36℃を超えると、人体の皮膚温を上回ることで体温調節に重大な影響を及ぼします。

< 熱中症 その予防対策 >

1. 睡眠不足や過労、あるいは風邪などで体力がおちているときに、

暑い外での運動をさけましょう。

2. 風通しがよく、吸湿性のある服を着用し帽子や日傘を用意しましょう。

★ 外出時には、涼しい木陰やクーラーのある室内で、休息をとるようにしましょう。

★ 脱水にならないように、水分と塩分を補給しましょう。

（利用作用のあるお茶やジュース・アイスコーヒーはさけましょう。）

カロリーが気になる場合は、薄めたスポーツドリンクを飲みましょう。