

子どもや高齢者は特に注意を!

熱中症対策講座 Q&A

熱中症はだれでもなる可能性のある、身近な疾患ですが、ときに「生命にかかわる病」となります。正しく理解して、熱中症の危険を回避しましょう!

構成・文/松田ゆかり イラスト/工藤亜沙子



監修/ 谷口 恭先生
医療法人太融寺町谷口医院院長。4年間の会社員生活の後、大阪市立大学医学部を卒業。現在同大学医学部総合診療センター非常勤講師。2007年、総合的・継続的な医療を実践するクリニックを開業。

Q 熱中症ってどんな状態?

暑熱環境にいたり、運動などで熱がたくさんつくられたりすると、大量の汗をかくいて「脱水」状態になり、体内の水分バランスが崩れます。また、体に備わっている体温調節の機能も働かなくなってしまう。熱中症は、高温環境下で生ずる数々の症状や臓器障害の総称です。

Q どんな症状があらわれるの?

三段階に分けられます。軽度(I度)は、大量の発汗、めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返りなどが起こります。中等度(II度)になると、体温上昇、頭痛、吐き気、嘔吐、脱力感や判断力の低下といった症状があらわれます。重度(III度)では、高熱(39度以上)となり、けいれん、さらには意識がなくなり、危険な状態になります。

熱中症になりやすいのはどんなとき?

環境に加え、その人が何をしていたか、またその人の状態などで熱中症の危険性が高まります。

- こんなときは要注意!**
- ▶ 炎天下や気温が高いとき
 - ▶ 湿度が高く、風がないとき
 - ▶ 激しい運動や、肉体作業時
 - ▶ アルコール摂取時
(分解の為に水分が使われる)
 - ▶ 通気性の悪い服を着ているとき



- こんな人は要注意!**
- ▶ 太っている人
(皮膚が重なり、汗が十分に出ない)
 - ▶ やせすぎている人
(少しの発汗でも脱水になる)
 - ▶ 高齢者(脱水に気づきにくい)
 - ▶ 薬を飲んでいる人
(薬によっては熱中症になりやすい)

Q 熱中症を防ぐには?

直射日光を避ける、風通しのよい衣服を着るなど、涼しく過ごせるようにします。また、湿度の高い日は気温25度程度でも脱水、熱中症を起こすことがあるため、風通しのよくない住居では、クーラーをつけましょう。
水分を積極的に摂ることも大切です。スポーツなどで脱水が急に進む場合でなければ、スポーツ飲料以外の水やお茶、オレンジジュースなどでもOKです。

Q 熱中症になったらどうすればいいの?

軽度の場合でもすぐに涼しいところへ移動し、水分を摂ってください。頭痛や吐き気が出た場合(中等度)は救急車を呼んだ方がよいでしょう。体温が上がったとき(重度)は直ちに救急車を要請してください。高齢者の場合は熱が上がりにくいことも、倦怠感が強いときや、ぼーっとしてきたときも、直ちに救急車を呼ぶようにしましょう。

経口補水液

OS-1[病者用食品]
500mL/200円
(大塚製薬工場)
電解質と糖質をバランスよく配合した経口補水液。軽度から中等度の脱水状態に。
消費者庁許可個別評価型病者用食品

飲料・食品

熱中対策水 レモン味
500mL/147円
(赤穂化成)
汗に近いミネラルバランスなので、スポーツ時やお子さんの外遊時にもおすすめです。スッキリしたレモン味でカロリーゼロなのもうれしい。

冷却グッズ

ひやしま専科
どこでもクールST
45mL/577円
(玉川衛材)
直接首に塗って、ピンポイントに冷却。手を汚さず、携帯にも便利です。グレーフルーツの香りで気分も爽やかに。

熱中対策

エリもとひんやりシート
6枚入/399円
(桐灰化学)
カッターシャツの襟の部分の内側に貼るだけで、首もとがひんやり。薄さ0.5mmで自然なつけ心地を実現。汗もしっかり吸収。

塩熱飴Sports

1袋約80g/315円
(ミドリ安全)
塩化ナトリウムや塩化カリウム、ブドウ糖やクエン酸などを配合した飴。水分と一緒にとるのがおすすめ。

シャツクール

ストロングミント
100mL/525円
(小林製薬)
衣類にスプレーしておく、汗をかいたびにひんやり冷たさを感じられる。マイルドミント、子ども用のソーダミントタイプもあり。

どこでもアイスノン

冷水スカーフ ピンク
924円(白元)
特殊な生地に水をふくませ、皮膚に触れた部分に冷たさを感じるスカーフ。何度でも使用できます。首回り50cmまでOK。