



生活がわら版



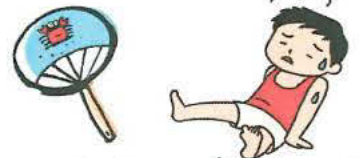
熱中症

熱中症のメカニズム

暑い時には、自律神経の働きにより皮膚に多くの血液を集めて外気に触れる事で熱を放散したり、たくさん汗をかく事で気化熱より熱を奪い、体温を低下させます。しかし、気温や湿度が高くなると熱放散ができずに汗の蒸発も不十分になり、熱の産生と放出のバランスが崩れて体温が著しく上昇し、熱中症になってしまうのです。

症状

熱中症は症状の軽いものから順にⅠ度・Ⅱ度・Ⅲ度と分類されます。Ⅰ度では脳への血流が瞬間的に不十分になる事で、『熱失神』ともいわれる立ちくらみを起こしたり、発汗に伴う塩分の欠乏により『熱けいれん』といわれる筋肉のこむら返りが起こります。また大量に汗をかきます。Ⅱ度では、頭痛や吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感などを起こします。さらにⅢ度では、意識障害やけいれん、手足の運動障害を起こしたり、従来、熱射病や重度の日射病といわれていた高体温の状態になり、非常に危険です。



対処法

熱中症を疑ったときは、すぐに体を冷やすことが重要です。Ⅱ度やⅢ度の症状が見られるときは救急車を呼びましょう。風通しのよい日陰や、クーラーが効いた室内などに避難させます。衣服を脱がせて熱の放散を助け、露出した皮膚には水をかけて、うちわや扇風機などで体を冷やしましょう。意識がはっきりしているなら冷たい水または、汗で失った塩分を適切に補えるスポーツドリンクなどを与えます。熱中症を防ぐには暑さを避けることが第一です。また、水分補給をこまめに行いましょう。

