

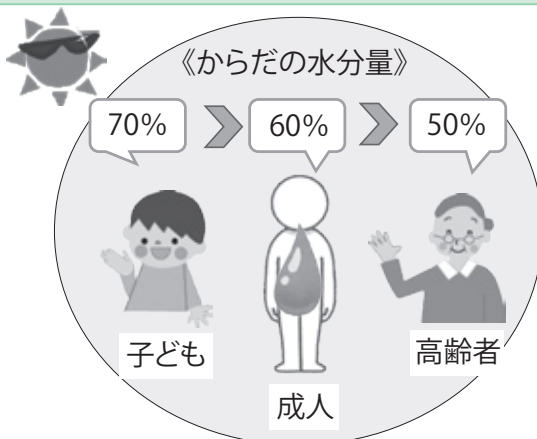
健康メモ

～あなたは大丈夫？ 熱中症！！～

熱中症が増えている！？

熱中症は暑さによっておこる体調不良をいいますが、熱中症で医療機関を受診する人は全国で40万人以上にのぼり、重症例では脳梗塞をおこしたり、命を落とすこともあります。

特に高齢者では、水分を溜め込む筋肉の減少や内臓機能の低下によりからだの水分量が他の年代よりも少なく、加えて暑さやのどの乾きを自覚しづらいことから重症化しやすいため注意が必要です。



毎日



かわのどが乾いていなくても、
すいぶんほきゅう
こまめな水分補給を！

水
麦茶
そば茶

熱中症はどのようにおこる？

通常からだの中では体内にたまった熱を、皮膚の表面（毛細血管）から直接のがしたり、汗が蒸発するときの気化熱により下げます。しかし寝不足などで自律神経の働きが悪い等からだの悪条件があると、うまく体温を下げられずに熱中症が起こりやすくなります。

熱中症を起こしやすいからだの条件

- ・ 普段から水分が摂れていない人
- ・ 高齢者や乳幼児
- ・ 寝不足などの体調不良がある
- ・ 暑さに慣れていない
- ・ 普段から運動をしていない など

『水が飲めない』ときは病院へ！

熱中症の初期症状は、めまいや立ちくらみ、だるい、筋肉がつる等が多く、過労や夏かせなどと似ており見過ごされるため注意が必要です。

意識がある場合は、風邪通しのよい日陰やエアコンが効いた涼しい場所からだを冷やし、水分と塩分を補給します。

自分で飲めない、飲んでも回復しないときは医療機関を受診し、さらに意識がない場合は救急車を呼ぶ必要があります。

熱中症は、本人が気付かない場合も多いため、周りの人の判断が大切です。

