



# 保健師だより

## この夏、熱中症にならないために

健康な人でも真夏のスポーツや屋外での労働、農作業などによって熱中症を発症してしまうことがあります。「体内で発生する熱」が主な原因で起こりますが、適切な対処をすれば予後も良く、後遺症も残らない場合がほとんどです。

しかし、重症化しやすい熱中症には気をつけなければいけません。「外から入ってくる熱」が原因の熱中症です。特に高齢者や子ども、熱中症のリスクが高い人に多く発生します。

### ◎高齢者の場合

- ①年齢とともに皮膚の温度センサーの感度が鈍くなるため暑さを感じにくくなります。
- ②衣服の調整といった行動による体温を調節する行動が遅くなり、体の熱が内部にたまりやすくなります。
- ③血液や汗の量を増やして熱を放散させる機能が遅れます。汗腺の数も減少するため熱放散能力が低く、深部体温がより上昇しやすくなります。
- ④体温調節の反応には身体の水分量が関係していますが、加齢とともに体液や血液が少なくなり熱を放散させる反応力の低下にもつながります。また、加齢により食が細くなり食事が減ることも体液量が減少する原因でもあります。

### ◎子どもの場合

- ①思春期前の子どもは、汗腺をはじめとした体温調節能力が十分に発達していません。特に乳幼児は外気温の影響を受けやすいことから外気温が皮膚温より高く、さらに湿度が高いと急激な体温上昇をおこしやすく熱中症のリスクが急増します。
- ②遊びやスポーツに夢中になると水分をとることを忘れがちになるため、大人の配慮が必要です。
- ③地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。大人の顔の高さで32℃の場合、50cmの高さでは35℃を超えるため、ベビーカーも注意が必要となります。
- ④体の異変や体調の変化を自分から訴えることが難しいため、周囲の大人が気にかけることが重要になります。

### ◎熱中症のリスクが高い人

糖尿病	血糖値が高い状態が続くと、自律神経などの神経機能が低下するため熱中症の症状に気づきにくくなります。
脳卒中の後遺症	暑さを感じにくくなったり、発汗機能が低下したりするため熱中症の症状に気がつかない場合があります。
精神疾患	向精神薬は体温調節機能を低下させる可能性があるため、薬によっては熱中症を発症しやすくなることから注意が必要です。
妊娠中の女性	基礎体温が上昇し新陳代謝が活発になるため汗をかきやすくなります。また、つわりによる嘔吐で脱水状態になりやすいため積極的な水分補給が必要です。
肥満	肥満度が高い人ほど軽い運動でも熱の発生が多くなります。また、脂肪が熱の放散を防ぎ深部体温が高くなりやすく熱中症をおこしやすくなります。
台所で火を使う人	火の熱による <sup>ふくしゃねつ</sup> 輻射熱と高温多湿な環境で脱水の危険性が高まるため、家庭の台所や調理に従事する人は注意が必要です。

※※ のどが渇いていなくても こまめな水分補給をしましょう ※※