



そろそろ熱中症の季節がやってきます

6月に入り少しずつ暑い日も増えてきましたね。これから本格的に夏がやってきますが、これからの時期は熱中症に注意しましょう。

特に注意していただきたいのは、小さいお子さんと高齢者の方です。小さいお子さんは汗をかく機能がまだ未熟で体温調節が苦手です。さらに、地面に近いほど気温は高くなりますので、ベビーカーに乗っている赤ちゃんは大人よりも暑い環境にいることになります。

また、高齢者の方は年齢が増すにつれ脂肪がつきやすくなる分、体内の水分の割合が少なくなります。若い方と同じ環境にいても高齢者の方が熱中症になりやすいのはこのためとされています。

そのほかにも、10代の部活動をしているお子さんや、働き盛りの40～60代の男性の方も注意が必要です。特に梅雨の晴れ間や梅雨明けの蒸し暑くなった時期にはまだ体が暑さに慣れていないため熱中症が出始め、真夏日（最高気温が30度以上）になるとさらに増え、猛暑日（35度以上）では急激に増えます。

ひとえに熱中症と言っても、症状やメカニズムによって4つの呼び方があります。

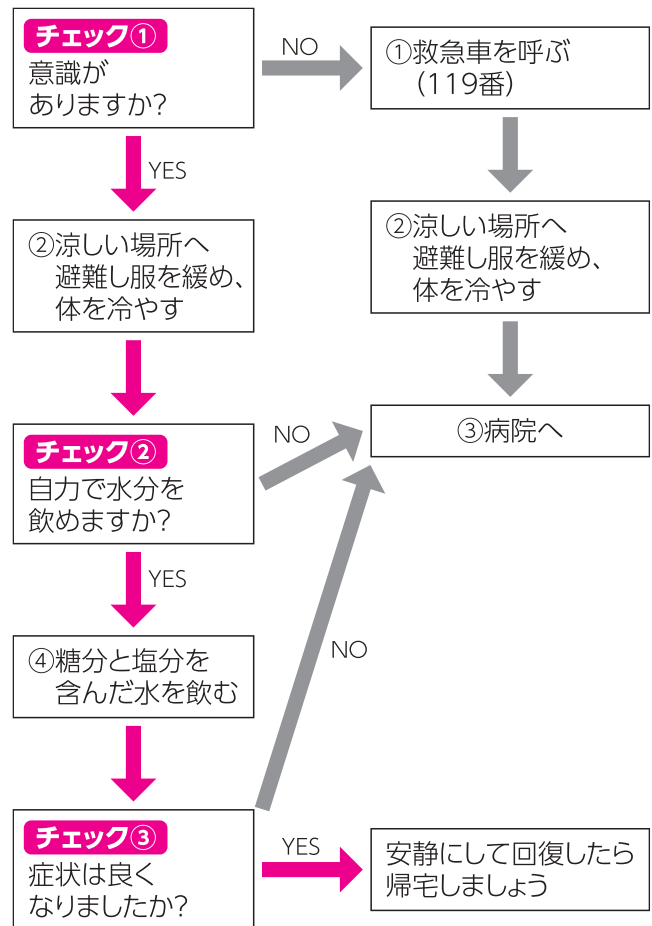
①熱失神：暑さで血管が広がってしまうことで血圧が下がり頭への血流が悪くなり、めまいや一時的な失神が起こること。

②熱けいれん：大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下した時に手足がけいれんすること。

③熱疲労：大量に汗をかくことで脱水状態になってしまい、全身の倦怠感や嘔気を感じたり集中力が低下すること。

④熱射病：体温上昇のために頭の機能に異常をきたし、反応が鈍い、言動がおかしい、意識がないなどの意識障害が見られること。

これらの熱中症を疑う症状が見られた場合は、すぐに以下の応急処置をしましょう。



※意識が無いのに無理に水を飲ませるのは危険です。体を冷やすには濡れタオルで体を覆い、うちわなどで風を送る。または氷嚢がある場合は首、脇の下、足の付け根を冷やしましょう。

それでは、熱中症対策をバッチリして暑い夏にしましょう！

みなさんから夏の思い出を聞くのを楽しんでいます。