

「熱中症」にご用心！



「熱中症」は、高温多湿な環境下で、体内の水分、塩分などのバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れるなどで発症する障害をいいます。

夏の暑さや炎天下で具合が悪くなったり、倒れたりする状態を「日射病」。医学的には重症度に応じて「熱疲労」「熱けいれん」「熱射病」と呼ばれていました。必ずしも灼熱のような状況でなくても発症する恐れがあることから、現在では「熱中症」と一括して呼ばれるようになりました。

「熱中症」は、炎天下での運動などで発症しやすいことで知られていますが、屋外だけではなく、室内で何もしていない時でも発症することがあります。（高齢者の方が熱帯夜にエアコンなどを使用せず寝ているうちに発症することもあります。）救急搬送や場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



【熱中症の主な症状】

「めまい」「立ちくらみ」「手足のしびれ」「筋肉のこむら返り、気分が悪い」「頭痛」
「吐き気」「嘔吐」「倦怠感」「虚脱感」
重症化してくると「いつもと様子が違う」「返事がおかしい」「意識消失」
「けいれん」「からだが熱い」

◇暑い場所にいたなど、熱中症の疑いがある場合は、まず涼しい場所に移動し、水分補給を行いましょう。

それでも改善しない場合は、医療機関を受診してください。