



町立病院だより

熱中症

実は屋内での発症が多い

日本気象協会の発表では、今年も厳しい暑さとなる見込みです。熱中症は症状が出てからでは遅く、対策をする必要があります。熱中症は屋外で発症するものとイメージするかもしれませんが、屋内での発症率が約52%、屋外では約35%と、屋内での発症が多くなっています。なぜ、屋内で熱中症が起こるのでしょうか。



体内の熱を逃がしましょう

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。そのため、場所に関係なく、体内に熱がたまった時に発症します。発症しないためには、熱を体内にためないことが大切です。

予防と対策

人間は、発汗以外にも身体から水分が失われているため、「喉が渴いた」と感じてからでは遅く、飲みたくなくても水分補給する習慣をつける必要があります。塩分を摂ることも重要ですが、塩分制限されている人はかかりつけ医に相談してみてください。経口補水液やスポーツ飲料には塩分などが入っているため、お茶やお水より推奨されています。

また、高温環境にしないようにしなければなりません。「冷房をつけると寒い」と冷房をつけずに扇風機だけで過ごす人も多いと思います。屋内で熱中症になった人の約87%が冷房を使用していなかった一方で、冷房を使用して熱中症になった人は約4%と低くなっています。冷房の風を直接受けると寒いと感じやすいですが、設定温度を27～28度にし、扇風機やサーキュレーターで風を循環させることで解消されます。夜間の睡眠時も同様に、環境調整を続けてください。光熱費の心配もあるかと思いますが、命に代えられるものではありません。

熱中症の 症状

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛やけいれん
- 身体のだるさや吐き気
- 意識がボーッとする、まっすぐ歩けない

もし、熱中症かもと思ったときは、すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。



地方独立行政法人
川崎町立病院

院長
いもり ひろあき
伊森 裕晃



ホームページ