

熱中症

熱中症とは

熱中症とは、簡単に言えば「暑さが原因で起こる症状の総称」です。しかし、ひとくちに熱中症と言っても軽度のものから重度のものまであり、対処法も異なります。

「インドア派だから関係ないよ」なんて思ってる方でも、実は決して無縁のものではありません。熱中症に対する正しい知識を身につけて、京都の厳しい夏の暑さを乗り切ってください。

(TIGLA)

症状

重症度	症状	処置
I 度	○めまいや失神（短時間のもの） ○大量の発汗 ○筋肉の硬直・痙攣^{けいれん}（いわゆるこむら返り、筋肉が「つった」状態）	・涼しい場所へ運び、衣服を緩めて休ませる ・水分と塩分を補給する（痙攣^{けいれん}を起こしているときは生理食塩水（塩分0.9%）を飲ませる） ・足を高くし、手足を先端から中心へマッサージするのも良い
II 度	○脱力感・倦怠感・めまい・頭痛・吐き気 ○体温は高くなるが、皮膚は冷たい	・応急処置は基本的にI度の場合と同じ。しかし、すぐに医師の診察を受ける
III 度	○めまい・頭痛・吐き気など ○意識障害・昏睡・全身痙攣^{けいれん}などを伴う ○高体温（体に触ると熱い） ○汗をかかない	・すぐに救急車を呼ぶ ・上半身を高くして寝かせる ・衣服をできるだけ脱がし、霧吹きなどで全身に水を吹きかける、濡れタオルを当てて扇ぐ、首・脇の下・足の付け根などの太い血管を直接冷やすなどして、とにかく体温を下げる

予防と対策

- ①涼しい場所で休憩をとる
- ②体を冷やす
- ③こまめに水分と塩分を補給する
- ④体調の悪いときには無理をしない

ということが基本です。③に関しては、ただの水でなく、塩分を0.1～0.2%含む水を飲むのが理想的です。具体的には、スポーツドリンクが良いでしょう。

また、自覚症状が少ないので、本人だけでなく周りの人も、お互いに体調に気を配りましょう。

☆こんな人は要注意！

- ☐ 体力の低い人
- ☐ 暑さに慣れていない人
- ☐ 体が発達途中の人や、高齢者
- ☐ 太った人
- ☐ 体調の悪い人
- ☐ 我慢強い人
- ☐ 熱中症になったことがある人

これらに当てはまる人は、体質・体調の面や周りの環境などの要因で、熱中症になりやすいと言えます。気をつけましょう。

☆こんなときは要注意！

- ・梅雨の合間に突然気温が上がったとき
- ・梅雨明けの蒸し暑い日
- ・合宿の1日目

など

要は「急に暑くなったとき」です。涼しい室内から急に暑い屋外に出るときなども注意しましょう。

この記事執筆するにあたって、人間・環境学研究科の林達也先生に、内容のチェックや助言を頂きました。この場を借りてお礼申し上げます。

(TIGLA)

はみだし
すてーじ

暑いぜ！ 暑くて死ぬぜ！
⇒それは困る。このページをよーく読むといいんだぜ。

(法・4 上海人形)
(対策はブレイン；編)