

油断大敵！引き続き熱中症に気を付けよう



酷暑ですね！年々夏が暑くなっているように感じます。調べたところ、平均気温や湿度にはあまり変化がないものの、ひと昔と比べ猛暑日(最高気温が35℃以上の日)や真夏日(30℃以上の日)の日数が急激に増えているようです。暑い日涼しい日が極端になったということでしょうか。こういう夏に怖いのは、ご存じ「熱中症」です。おさらいをしておきましょう。

「熱中症」とは、暑さに体が対応できず体調を崩した状態のことです。ひどい場合には死に至ることもあります。人間は、汗により体温を調節しています。急激に暑くなり汗をかくのが間に合わないときや、体内の水分塩分が少なくなりこれ以上汗をかけないとき、などに熱中症になります。

熱中症対策として、①涼しい場所にいる②水分・塩分を十分に摂取する③日頃から体調を整えておく、の3原則を覚えてください。

①涼しい場所にいる とにかく、暑い場所は避けましょう！35℃以上では安静の状態でも熱中症の危険が大きいです。冷房器具を積極的に使い、外出はなるべく避けましょう。運動は原則中止です。おおむね28℃以上から熱中症の危険が増すので、運動する場合は30分おきくらいに休息をとってください。場合によっては24℃から熱中症の危険があります。

②水分・塩分を十分に摂取する のどの渇きを感じる前に水分をとってください。のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。就寝の前後、入浴の前後、飲酒中・後には水分補給してください。運動前には250ml、運動中は1時間ごとに500ml～1Lの水分補給が必要とされています。塩分は1Lの水に対して1～2g程度必要です。

③日頃から体調を整えておく 睡眠不足、二日酔い、風邪をひいているときは熱中症になりやすいです。運動される方は涼しいうちからのトレーニングが大事です。慣れない運動を暑い時期に始めるのはやめましょう。

もし熱中症になってしまった場合は、涼しい場所へ移動し体を冷やし、水分塩分を補給してください。状態が悪く、吐いたり意識がおかしいなどの場合は迷わず救急車を呼んでくださいね！

文責：前田瑞穂内科医長

健康講座ナイトスクールを開催しています

7月20日(金)に西地区において、今年度第4回目の阿賀町の医療関係者有志によるナイトスクールが開催されました。何かとお忙しい時期の夜6時半からでしたが、ご参加いただいた地区の皆様ありがとうございました。

次回のナイトスクールは・・・

8月20日(月) 18:30～ 行地集会所 です。



多くの皆様のご参加をお待ちしております。