

熱中症にご用心

暑熱に対する生体の適応障害。地球温暖化、ヒートアイランド現象、東日本大震災による電力供給不足に伴う節電意識が危惧される。

室内でも熱中症が多発しています。発症患者さんの3割を占めます。

重症者の6割は高齢者です。

気温が35度を超えると危険で、体温調節が十分できないことに起因します。

梅雨明け1週間に目立ちます。

酷暑の夏が続き、日本では300~400人が毎年死亡しています。

危険時間帯は午前11:00から午後3:00です。

室内では、蒸し暑く換気のないところにご用心

重症度1 めまい、立ちくらみ、足がつる、食欲不振

⇒水分・塩分などの補給（スポーツドリンクが最適）

重症度2 頭痛、吐き気、倦怠感⇒病院へ

重症度3 意識消失、痙攣⇒救急車依頼、

⇒救急車到着まで首、腋の下、足の付け根を氷水で冷やす

熱中症の予防

熱中症の根治治療は予防に始まり、予防に終わる。暑熱さえ避けることができれば100%予防が可能と言える。

暑熱環境下での予防（ゴルフに行ったら）

① 意図的な休息と水分補給

残念なことに、通常は「自分は大丈夫」と環境を過小評価し、自分を過信することが多く、それゆえ予期しない熱中症を招く結果となっている。

運動中の摂取水分量の目安は、前後の体重減少が体重の2%以内（70Kgの人は1.5Kgは危険域）に収まるのがよい。

摂取する水分は市販のスポーツドリンクでよいが、発汗が著しい場合は塩分濃度がやや高めの経口補水液も市販されている。

② 暑さに体を馴らしておく

逆に言えば、熱中症は暑さになれない時期に急に暑くなった場合が非常に危険である。梅雨明け1週間のゴルフは厳重注意。

③ 服装に気を付ける

吸湿性で通気性の良いものを選択する。

④ 具合が悪くなったら無理をしない

初期症状（ボーとする、だるい、気分不快、頭痛）の周知

脱水に対する水・電解質補給の重要ポイント

運動の前後で体重を測定して最適水分補給量を決めます。

水分 2%減少で 強いのどの渇き

4%減少で だるさ、めまい、頭痛

6%減少で 発汗停止、体温上昇

水やお茶で水分補給をするとかえって体がだるくなることがあります（低ナトリウム血症）。

水分と塩分などを一緒に補給することが重要です（失った塩分を失った分だけ）。

日常かく汗からも電解質は失われますが、おなかをこわす風邪や嘔吐下痢症など下痢・嘔吐・発熱のときはもっと多くの電解質が失われます。お子さんや高齢者は要注意です。

最近、注目される経口補水液

最近、点滴の代わりに経口補水液として手術の前の水分・電解質補給に使用されています。もちろん、熱中症や下痢の治療にも有効です。