

健康 ぷらざ

水分補給を忘れずに

— 熱中症の予防 —

神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 教授 谷口 英喜
神奈川県立がんセンター麻酔科 非常勤医師

企画：
日本医師会

No. 390

いつでも、どこでも、誰でも、 かかる可能性があります

熱中症は、暑いところにおいて、汗により体の中の水分や塩分が減ってしまったり、体温があがりすぎてしまうことで起こります。健康な人でも、部屋や車の中においても、夜でも、湿度が高いだけでも、かかる可能性のある病気です。

はじめはめまいや立ちくらみがして、しだいに頭痛や吐き気と症状が進み、ひどくなると意識がもうろうとし、命にもかかわる怖い病気です。

特に、子どもや中高年は注意！

体の中で水分をたくさん蓄えておくことができる筋肉の量が少なく、体温を調節する力もまだ発達していない子どもや、筋肉が衰え、のどの渇きに対する感覚もにぶくなる中高年では、体の水分が不足しやすくなります。暑い季節、子どもや中高年はこまめに水分をとるように心がけましょう。そして、普段から運動して、熱中症の予防に努めましょう。

熱中症の症状の分類



「経口補水液」って？

熱中症になったときは、水だけではなく塩分なども補わなければなりません。スポーツドリンクでは塩分が足りないことがあります。たくさん汗をかいたときのためにバランスよく調整された「経口補水液」を常備しておくといでしょう。薬局で入手できます。



熱中症は早く気が付いて、早く対応することがなによりも大切です。水分をとっても頭痛や吐き気がなくなるときは、病院に行くか、救急車を呼ぶことを考えましょう。