

からだのはなし。Vol. 13 「熱中症」について。

今年の夏は“節電”。ここで問題になってくるのが「熱中症」です。
正しい知識と予防法・対処法を覚えておきましょう！！



～熱中症とは？ 热中症のメカニズム～

体が熱くなりすぎると汗を出すことで体温を下げようとします。しかし汗を出し過ぎると脱水症状を起こしてしまいます。そうなると体から熱を発散できなくなり、体内に熱がこもります。すると、脳の中にある「体温調節中枢」が機能しなくなり、体温を下げられなくなることで体内が高温になり過ぎてしまいます。これを熱中症と言います。酷いと死に至ることもあり、最近はひとり暮らしのお年寄りが部屋の中で熱中症になり亡くなるケースが増えてます。

【熱中症に掛かりやすい気候・要因・時間帯】

- ・前日より急に温度があがった日
- ・多湿の日（温度が低い日も）
- ・風が吹いてない
- ・作業日程の初日～数日間
- ・午前10時ごろ、午後13時～14時頃



【熱中症に掛かりやすい人】

- ・5歳以下の幼児、65歳以下の高齢者
- ・睡眠不足の人
- ・脱水傾向にある人（下痢など）
- ・室内作業をしている人が急に屋外で作業する場合
- ・発熱のある人
- ・肥満者



予防法

- ・水分、塩分、睡眠をよく取る
- ・風通しがいい環境を作る

対処法

- ・塩分と水分を補給する
- ・体を冷やす

