

健康一口豆だより

2011年8月号

熱中症

近年平均気温が高くなってきているせいか熱中症で倒れる人のニュースをよく目にします。熱中症は、野外の炎天下で運動している時に起こりやすいのですが、室内でもおこります。

今回は、熱中症が室内では、どんな時に起こるか、また**熱中症予防としての水分補給**についてご紹介します。

10年前より増えている熱中症は、日射しの強い屋外だけで起こるとは限りません。厚生労働省の報告では熱中症の死亡者数は平成8年では9件でしたが、平成9年以降は2桁の件数になっています。近年は、平均気温が35度を超える日が増えていることも影響しているようです。

熱中症とは、**体温が上昇することで、体内の水分や塩分が低下し、脳の血液も不足してその機能まで低下してしまう状態**です。発見と手当が早ければ軽症で済みますが、「熱射病」のように重症化すると、**頭痛や嘔吐、めまいやだるさ**を感じたり、さらにひどくなると、**意識障害**を起こすこともあります。室内でも、子供や高齢者は安心できません。

熱中症は、炎天下の激しいスポーツ時になりやすいと思いがちですが、**直接日光ではない場面でも起こりえます**。例えば、車内の乳幼児や、室内の高齢者がなくなった例がありました。

熱中症の発生は、**気温や直射日光だけでなく、湿度が高い、風が弱いことで、体温が上がりますが、カラダの熱が逃げにくい状況になった時に起こりやすい**といえます。体温を調節するための発汗機能が低い高齢者や乳幼児、また肥満の人も皮下脂肪が多いと熱がこもりやすいので熱中症になりやすいのです。他にも下痢や発熱中の人も脱水症状になりやすく危ないです。

環境省では、「**熱中症予防サイト**」で、熱中症を警戒する目安として「**暑さ指数**」(WBGT)を出して、熱中症発生の危険度を「**ほぼ安全**」「**注意**」「**警戒**」「**嚴重警戒**」の4段階に分け、**注意を促しています**。

予防は**こまめに少量の水分補給**をとることです。人間のカラダは、約55%~60%は水分で、体重の**2%の水分**が失われると脱水状態になり、のどの渇きを激しく感じ始めます。体重減少が**2%以上に減らさない**ために、汗をかく夏は、運動をしていなくても、早め早めの水分補給が大切です。

成人の体内の水の摂取量・排出量は、下の表が目安です。

成人の体内の水分出納（1日あたり）単位＝ml

体に入る水		カラダから出る水	
食べ物の水	1,000	尿	1,500
飲料水	1,200	汗	700
代謝水	300	呼 気	300
合 計	2,500	合 計	2,500

* 「栄養の基本がわかる図解事典」参考

(医) 創建会企画部