

健保だより 84

新電元工業健康保険組合
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

夏本番を前に、じっとりとした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月、体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。熱中症は、気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまったために現れる様々な症状の総称です。梅雨明け前後をピークとして、時間や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうる熱中症。どんな病気かを知って対策し、この夏を元気に過ごしましょう。

熱中症の分類と症状

重症度	主な症状
軽度	大量の発汗。めまいや立ちくらみ等。脱水症状が主。筋肉痛がみられる事もある。
中等度	汗が出なくなり体温が上昇。頭痛や吐き気・嘔吐、だるさ、意識が遠のく。
重度	更に体温が上昇し、けいれんや呼びかけに応じない意識障害や昏睡などが起こる。さらには内臓の障害が起こり、命にかかわる状態になる。

「もしかして熱中症かも・・・？」と疑ったときの早めの対応が大切です。

熱中症が疑われる症状があった場合には、次のことを確認しましょう。

- ・意識があるか？
- ・水分を飲めるか？

意識がしっかりあり、水分の摂取もできるようなら、応急手当で回復が見込めます。

意識がぼんやりしている、動けず水分を摂れない状況であれば、迷わず救急車を要請し、救急車を待つ間に応急手当を行います。

熱中症の応急手当

- ・日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩めて安静にさせる
- ・エアコンやうちわや扇風機などで体に風を送り、冷やす
- ・太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- ・水分（スポーツドリンク等）を少しずつ何度も飲ませる

熱中症の始まりは体の水分不足、つまり脱水です。暑さで水分が失われやすい夏季には特に意識して、こまめな水分補給を心がけ、脱水・熱中症を予防しましょう。

水分の上手なとり方

- ・平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水
- ・1日の目安摂取量は1.5L程度
- ・ゆっくり少量（150～200mL）ずつ、7～8回にわけてこまめに飲む
- ・体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに
①起床時 ②運動の前後 ③入浴の前後 ④就寝前

脱水や熱中症は屋外だけではなく屋内にいても起こります。室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使い、日頃から栄養バランスのよい食事や十分な休息をとり、暑さに負けない体づくりをしていくことも、脱水や熱中症の予防になります。できることから実践して、楽しい夏を迎えましょう！！