



危険な「アツさ」にご注意を

なりやすいのはどんな時？

なりやすい時、まずは気温に注意です。25度以上になると熱中症にかかりやすくなり、30度以上になると死に至る場合もあるそうです。ほかに熱帯夜や日差しが強い時や湿度の高い時、また風が弱い時も熱がこもりやすくなってしまう。また高齢者や子供、体調不良の人は特に熱中症になりやすいのでご注意ください。

危険な場所は？

場所としては、屋外はもちろん屋内も注意が必要です。お風呂や気密性の高い場所は要注意です。そしてエアコンをかけたまま閉め切った車内や体育館のような場所も高温多湿になりやすいため注意が必要です。

症状の段階と対策

熱中症の症状はその状態によっても様々です。めまいや立ちくらみのほか、汗が拭いても止まらない、筋肉

のこむら返りがある、こんな症状が出たら初期症状です。涼しい場所に移動し、服を緩めて体を冷やします。水分や塩分の補給も忘れずに。

頭がズキズキしたり、吐き気、だるさがある、そんな時は初期症状と同じ処置と共に、足を高くして休ませます。そしてできるだけ早く病院へ連れて行きましょう。

まっすぐに歩けなくなる、意識の混濁、体のひきつけ、体温が高い、さらに意識が無いなどの症状が出たらこれはかなり危険です。首・脇の下・足の付け根などを氷や水で冷やし、すぐに救急車を呼んで下さい。一刻も早く治療を始めなければ急速に重症化する熱中症。付き添いの人が病院で熱中症の疑いを伝えてあげて下さい。

熱中症を予防する為には

熱中症を予防する為には、暑さに敏感になる事が重要です。まずは自分が居る場所の温度や天気把握し、洋服で調節、日陰の利用、そしてエアコンなど

を上手に活用して適度な温度を保つようにして下さい。

次にこまめな水分補給が必要です。出かける前にも一杯。そして外出時にはかならず飲み物を持ち歩きましょう。汗をたくさんかいた時にはスポーツドリンクや塩分の含まれたものを飲んで下さい。家の中でも外でも、喉が渇く前に水分補給するように気を付けて下さい。

そして体調管理も必要です。睡眠不足など体調不良の時には発症しやすくなります。夏は食欲も落ちがちですが、食事もちんと取りましょう。また日頃から軽い運動で汗をかくようするなども予防になります。

高齢者や子供、作業などに夢中になっている人にも休息や水分補給を促してあげて下さいね。

アツさの危険

お風呂やサウナでのぼせてしまつのも非常に危険です。症状としては顔がほてり心臓がドキドキするなどですが、原因としては長時間お風呂に浸かったり、サウナに入っていたりという事が多いようです。

8月に入つてうだるような暑い日々が続いていますね。しかしそんな中でも暑さをものともせず、夏を満喫している方もいるでしょう。

またゆくゆ読者の皆さんの中には熱い長風呂や熱いサウナが心地良いという方もいらっしゃると思います。しかしそんな「アツさ」はちょっとした油断で大変な事態に陥る事もあります。

今回はそんな「アツさ」に対する注意と予防方法を紹介します。

アツさの危険 熱中症

熱中症はどうしてなるの？

この季節に「アツさ」と聞いてまず思い出すのは熱中症ですね。人間の体は本来汗をかくなど体外に熱を放出する事で体温が上昇する事を抑えています。しかし、そのような体温の調節機能が正常に働かなくなったり、水分や塩分のバランスが崩れる事によって引き起こされる症状です。

長い間お湯に浸かっていると体温が上昇します。その時に体温の調節機能が働くことで発汗し活発な血液循環が行われます。それによって心拍数や血圧が上昇し、温かい血液が脳内を巡る事でぼせてしまうという事です。

まずはお風呂やサウナに長時間入らないこと。それから不快を感じてお風呂から急に出ると貧血状態になる場合があるので、急に立ち上がらず、ゆっくり立って浴槽から出しましょう。低血圧の方は特に注意して下さい。

いかがでしたか

どちらのアツさもちょっとした心掛けで予防する事ができます。十分注意して、夏のレジャーや温泉を楽しみましょう。

