

# 熱中症とは

熱中症とは、暑い環境や運動により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温が上がり、さまざまな臓器に障害が起こることをいいます。特に高齢者は加齢により体内の水分量が減少しているため、脱水を起こしやすくなっています。加えて、汗をかく量も減少するため体温調節がしにくくなります。めまい、立ちくらみ、こむらがえり等の熱中症の症状がでたら、涼しい環境下で水分・塩分の補給を行い、保冷剤などをわきの下や、脚の付け根に当てて体を冷やしましょう。頭痛、吐き気、嘔吐、意識障害、けいれん等の症状がでたら、直ちに救急車を呼びましょう。

熱中症を予防するには

- ① エアコン、扇風機を活用し、室温は28度以下、湿度は70%以下に調節する。
- ② すだれ、カーテン等で窓からの直射日光を遮断する。
- ③ こまめに冷たい水分を補給する。大量に汗をかいたときには、梅干しと水、スポーツドリンク等で、塩分の補給も忘れずに。
- ④ 涼しい服装を心掛け、保冷剤等の熱中症予防グッズを利用する。

日常生活の中で、以上のことなどに気をつけながら暑い夏を元気に乗り切りましょう。

健康運動指導士