

「熱中症」を知ろう ～気を付ける3つの要因とは？～

ヒトは体温が上がると、皮膚に血液を集めたり汗をかいたりして下げようとします。熱中症は体の中の水分や塩分が減ってバランスが崩れ、体に熱がたまってしまった状態です。

また、汗をかくと脱水状態になってしまい、体重のうち3%の水分が失われると「脱水症」に。水だけを飲むとさらに脱水が進んでしまうので、一緒に塩あめをなめたり、経口補水液を飲むようにすることが大切です。

近年の猛暑で増加している熱中症。正しい知識を身につけて、自分でできる予防対策や対処法で、暑い季節を安全に過ごしましょう。



○対策○

- ・暑さを避ける
- ・服装を調整する
- ・こまめに水分、塩分をとる
- ・暑さに負けない体づくり
- ・暑さ指数(WBGT)※に注意する

※環境省などのwebサイトで見ることができます。暑さ指数をメールで配信してくれるサービスもあるので、上手に活用しましょう。



○症状と対処法○

【軽症・中等症】

立ちくらみ・めまい・こむら返り・頭痛・吐き気など

- ・涼しいところで休息
- ・経口補水液を飲む

回復
しなければ
.....→

【重症】

体温が40度以上になり、意識障害や全身けいれんも

- ・救急車を呼ぶ
- ・頭、わきの下、足のつけ根を冷やす

原因は様々 こむら返りの予防と対処

ほとんどの日本人が一生に一度は経験するという「こむら返り」。寝ている時に起こって痛い思いをした方も多いでしょう。夜に起こってしまうと痛みが続いても自分で何とかするしかありません。そこでこむら返りの予防法と対処法を紹介します。



☆こむら返りとは？

「こむら(腓)」とはふくらはぎの別名。こむら返りは「腓腹筋けいれん」といい、ふくらはぎの筋肉が硬くこわばり、縮んだままの状態でけいれんが起きることをいいます。

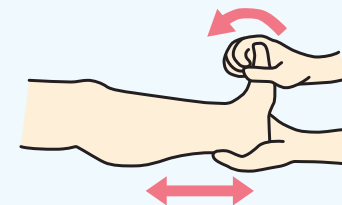
原因は様々ですが、反射が起こる仕組みの不具合や、神経の伝達や筋肉の収縮に深くかかわる電解質(ミネラル)の異常、運動不足や冷えで硬くなった筋肉の血流が悪くなることで、ふくらはぎに疲労物質などがたまり、筋肉がさらに硬くなってしまうことなどといわれています。

☆予防するには？

普段から積極的に足を動かし運動不足にならないように。寝ているときに血流が悪くならないように冷え対策もしておきましょう。寝る前のストレッチも効果的です。

☆こむら返りが起こったら？

起こった方の足を前に伸ばし、足先をつかんで引き寄せてふくらはぎの筋肉をゆっくり伸ばす。



服用している薬や病気が原因で起こることもあります。何度も起こるようなら別の原因があるかもしれません。