

■まず、どんな人が熱中症になりやすいのか知っておきましょう。

乳幼児：新陳代謝が活発な乳幼児は体温が高いです。しかし、汗腺が未発達のため上手く体温調節が出来ません。また、背が低いいため大人よりも地面からの熱を受けやすく、熱中症に注意してあげなくてはなりません。

高齢者：高齢になると脂肪がつきやすくなる分、体内の水分割合が少なくなります。さらに、高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくくなるため、水分補給が十分でない事も。

その他：肥満傾向の人、体力の低い人、部活や運動を始めたばかりの人、心臓や腎臓の機能が低下している人も注意が必要です。



■熱中症になるとこんな症状が

I 度：めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直

II 度：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

III 度：意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

I 度であれば自分でも応急処置できることが多いですが、これはまずい！と感じたら救急車を呼びましょう。



■外での熱中症対策を知っておきましょう。

①直射日光を避ける

日差しが強い日に外出する際は帽子や日傘で直射日光を避けるようにしましょう。運動するなら 30 分ごとに休憩をとって体の熱を冷ますことも大切です。

②水分補給は上手に、しっかりと

熱中症の予防はとにかくこまめに水分補給すること。汗をかくと水分だけでなく塩分も失われています。スポーツドリンクや経口補水液で補いましょう。

■それでも発症してしまったら

まずはとにかく体温を下げるのが第一。風通しの良い日陰やクーラーが効いている屋内などへ移動し、氷や冷たいしぼりなどで脇の下や足のつけ根、首を冷やします。経口

補水液やスポーツドリンクを飲んで脱水症状を防いでください。意識がない、自力で水分が摂取できないなど重い症状があるときはただちに医療機関へ。

スギ薬局 大浜店