

記録的な猛暑が続く中、岡山県をはじめ全国で熱中症にかかる人が相次いでいる。専門家は「屋外での活動は控えなければならぬ暑さ」と警鐘を鳴らす。西日本豪雨の被災地では、大勢の被災者やボランティアが一日も早い復旧を目指し、汗を流さざるを得ない状況だ。可能な限り熱中症から身を守るための予兆の感じ取り方や具体的な予防法、万が一、熱中症になった時の対処法をまとめた。(土井一義)

岡山など記録的猛暑熱中症相次ぐ

熱中症は、体内の水分や塩分が不足したり、体温の調節機能が働かなくなったりにして、軽度なら体温の上昇やめまい、重症だと意識障害などが起きる。

岡山大学教育・学生支援機構スポーツ支援室の鈴木久雄教授(スポーツ医学)によると、気温が31度を超えたら屋外、屋内とも運動は控え、35度では外出を避



鈴木久雄教授

宮下修行准教授

け、涼しい場所で安静にする必要がある。観測地点の数値より実際には照り返しなどで3度以上は高くなる。鈴木教授は「自衛隊員が活動できるのは訓練のため。被災者やボランティアは、極めて過酷な環境にあることを理解し、無理はせず予防策を徹底して」と呼び掛ける。

セルフトチェック

体内の水分が不足する脱

尿の色で予兆チェック

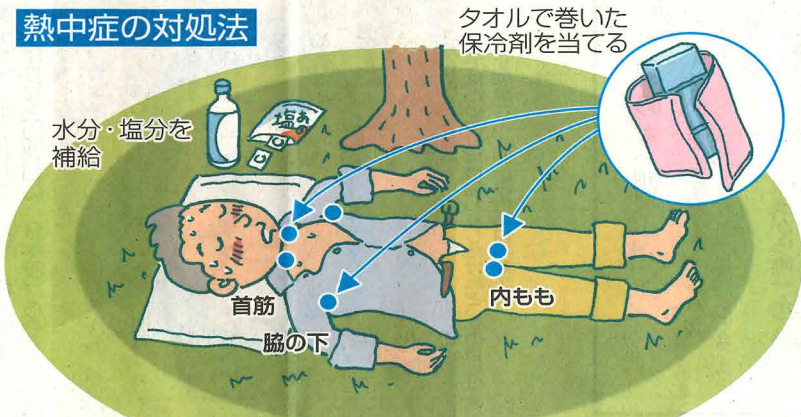
塩分の補給忘れずに

水症状は、熱中症のサイン。水分が十分足りている時は透「自分でチェックし、予防に明に近いが、水分量が減ると、つなげてほしい」と宮下修行。川崎医科大学総合内科科学1准教授。濃い。これは寝汗などで水分

「自分でチェックし、予防に明に近いが、水分量が減ると、つなげてほしい」と宮下修行。川崎医科大学総合内科科学1准教授。濃い。これは寝汗などで水分

「まっすぐ歩けない、けいれん、意識障害」があれば重度。直ちに救急車を呼ぶ。軽度から一気に重度になる場合もある。1人で水が飲めない、症状が改善されないなどのケースは、すぐ病院へ。

熱中症の対処法



エアコンの効いた屋内か風通しの良い日陰で休む

まっすぐ歩けない、けいれん、意識障害があれば救急車を呼ぶ

予防

微熱や下痢症状がある▽寝不足▽久々の野外活動▽食事抜き▽のどれか一つでも当てはまれば、屋外で作業をしてはいけない。

「頭痛、吐き気、けん怠感、判断力の低下」があれば中程度。軽度と同じ対応に加え、太い動脈が皮膚近くを通る首筋、脇の下、内ももにタオルで巻いた保冷剤を当てる。なければぬれたタオルを当て、うちわであおぎ気化熱で冷やす。

屋内

大事なのは、体の変調を少しでも感じたなら休むこと。また休んで復調しても作業に復帰してはいけない。「変調が出た時、体はダメージを受けている。過信せず、ゆっくり体を休めて」と鈴木教授。

消防庁によると、熱中症で搬送された人の発症場所(2017年)は、屋内が37%でトップ。「救急搬送される人の大半は、屋内の高齢者(宮下准教授)という。

対処法

注意を払っていても「立ちくらみ、めまい、筋肉痛、こむら返り、大量の汗」のいずれかに当てはまれば、軽度の熱中症。エアコンの

宮下准教授は「温度の変化を感じにくい高齢者とともに、体温調節機能が未発達な子どもは、屋内でも特に気を付けて」と話す。