

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～

8月

熱中症について

屋島総合病院 保健師

相引 万里子さん

夏になると多くの人が遭遇する熱中症……。高温多湿の気候と強い日差しは、心身に大きなストレスを与えます。そこで、酷暑に負けないための対処法をぜひ身につけて今年の夏を乗り切りましょう。

熱中症は、めまいや立ちくらみなどの軽症から、頭痛・嘔気・嘔吐などの中等症、意識障害やけいれんなどの重度の症状の三つに分類されます。予防のためには、吸湿性・通気性のよい服装を選び、塩分やミネラルを補給できる経口補水液やスポーツドリンクなどを喉が渴く前にこまめに飲むようにしましょう。また、炎天下の屋外以外でも、蒸し暑い室内だと発汗が妨げられて、熱中症は起ります。カーテンやすだれで直射日光を遮るとともに風通しをよくすること、適宜エアコンを使用することが大切です。

熱中症予防のために意識して摂取したい食品には、水分やミネラル補給に効果があるジャガイモやひじき等、疲労回復に効くビタミンB₁やクエン酸を多く含む豚肉やレモン等があります。

熱中症で何より怖いのは進行が早く、重症化しやすいことです。軽症のうちであれば回復も早いので、予防と初期の対応が大切です。