

## ■ 熱中症について① (2013.8.25)

依然猛暑が続き、暑さもましになると思いきや、暑さの衰える兆しがなく患者様から軽い熱中症になったと良くお聞きします。今日は、熱中症について書きたいと思います。

### 熱中症とは？

高温環境下で、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が上手に働かず体温が著しく上昇するなどして発症する障害です。

### 熱中症の症状

めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、大量の発汗、重症化しますと意識障害、けいれん、手足の運動障害などおこります。

最近、患者様から「暑いけどクーラー嫌いなのでかけていない」と良くお聞きします。

体が冷えると血液循環が悪くなり体の酵素の働きの低下、神経痛、女性ではホルモンバランスが悪くなったりなど様々なマイナス症状も出てきます。

しかし、熱中症が重症化しますと死に至る事を忘れてはなりません。

高齢者の方は、温度に対する感覚が鈍くなる事により、暑さの感覚、喉が渇いたなど水分の不足を自覚しにくくなります。また、高齢による代謝の低下により汗をかきにくく体の熱を放散しにくい状態になっている事が多いようです。

小さな子どもの場合は、体が未完成で体温調節機能が十分に発達していなく、低身長により地面から近く大人が暑いと感じるより、もっと暑い環境下にいると考えられます。

子どもの顔が赤かったり、ひどく汗をかいている場合は深部体温が大きく上昇していると推察されますよね。このように日頃から、子どもの健康を観察し、服装選びには気をつけ、適度に外で遊ばせまして体に抵抗力をつけるようにしましょう (\*\*\_\*\*)