

いきいき健康生活
鴻巣市広報「かがやき」 平成22年8月15日号 掲載
熱中症について

人間は暑いと汗をかきます。この「汗をかくこと」で「体温を下げる」と思っている方が多いのではないのでしょうか。しかし、実際には、汗をかくだけでは体温は下がりません。汗が蒸発することで、体表面から熱を奪っていくのです。

気温が高くても湿度が低かったり、風が吹いたりすると涼しく感じられ、汗が蒸発しやすくなり体温が下がります。逆に、湿度が高く風がない日は、汗が蒸発せず不快指数が高くなります。このような日は、熱中症に注意しましょう。

汗をかいても体温が下がらないため、まだ汗を出そうとします。ポタポタ垂れるような汗は、実は体温を下げるには効果的ではありません。水分はどんどん出ていくため、当然脱水になります。

しかも、汗はただの水ではなく、ナトリウム（塩）などの様々なミネラルを含んでいます。ナトリウムは、体にとって非常に大切なミネラルであるため、大幅に不足してくると、これ以上ナトリウムを排出しないように体が反応します。

その結果、汗が出なくなります。汗が出なくなると体温は上昇を続け、脱水症が進行し、意識不明となり、命に関わることとなります。これが熱中症です。

熱中症で一番危険なのは、室内で冷房を使用せずに暑さを我慢して作業をすることです。「冷房が嫌い」「扇風機の風がイヤ」などの理由で、暑い室内にこもって仕事をする方が多く、毎年、熱中症になる方がたくさんいます。

また、高齢者についても、体内の水分量が少ないうえに、感覚神経が鈍いため暑さに鈍感となり、熱中症となる方が多いです。

熱中症予防には、遠慮せずに冷房・扇風機を使用すること、そしてこまめに水分補給をすることが重要です。高齢者については、真夏日になるべく外出を控えるのが賢明です