



住まいのかわら版 No.38



こんにちは！ 毎日暑いですね～
今回は、熱中症について調べてみましたので
健康管理に役立てて頂ければ・・・

熱中症とは？

熱中症とは、体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調であり、専門的には、「暑熱環境下にさらされる、あるいは運動などによって体の中でたくさん熱を作るような条件下にあった者が発症し、体温を維持するための生理的な反応より生じた失調状態から、全身の臓器の機能不全に至るまでの、連続的な病態」とされています。

熱中症は、熱波により主に高齢者に起こるもの、幼児が高温環境で起こるもの、暑熱環境での労働で起こるもの、スポーツ活動中に起こるものなどがあります。

労働中に起こるものについては、労働環境改善などにより以前に比べ減少してきているとされてきましたが、近年の環境条件により増加傾向が伺われます。また、スポーツなどにおいては、一時増加傾向にあり、その後減少に転じましたが、下げ止まりのような状況になっており、依然、死亡事故が無くならない状況にあります。

分類	程度	症状
I 度	軽症度	四肢や腹筋などに痛みをともなった痙攣 (腹痛がみられることもある) ○多量の発汗の中、水(塩分などの電解質が入っていない)のみを補給した場合に、起こりやすいとされ ○全身の痙攣はこの段階ではみられない。 失神(数秒間程度なもの) ○失神の他に、脈拍が速く弱い状態になる、呼吸回数が増加、顔色が悪くなる、唇がしびれる、めまい、などが見られることがある。 ○運動をやめた直後に起こることが多いとされている ○運動中にあった筋肉によるポンプ作用が運動を急に止めると止まってしまうことにより、一時的に脳への血流が減ること、また、長時間、あついで活動のため、末梢血管が広がり、相対的に全身への血液量が減少を起こすことによる。
		めまい感、疲労感、虚脱感、頭重感(頭痛)、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なり合って起こる ○血圧の低下、頻脈(脈の速い状態)、皮膚の蒼白、多量の発汗などのショック症状が見られる。 ○脱水と塩分などの電解質が失われて、末梢の循環が悪くなり、極度の脱力状態となる。 ○放置あるいは誤った判断を行えば重症化し、Ⅲ度へ移行する危険性がある
Ⅲ度	重傷度	意識障害、おかしい言動や行動、過呼吸、ショック症状などが、Ⅱ度の症状に重なり合って起こる ○自己温度調節機能の破綻による中枢神経系を含めた全身の多臓器障害。 ○重篤で、体内の血液が凝固し、脳、肺、肝臓、腎臓などの全身の臓器の障害を生じる多臓器不全となり、死亡に至る危険性が高い。

↓ 熱中症にかかりやすい方 ↓

- 体力の弱い者(新入生や新人)
- 肥満の者
- 体調不良者
- 暑熱馴化のできていない(暑さになれていない)者
- 風邪など発熱している者。
- 怪我や故障している者
- 暑熱障害になったことがある者
- 性格的に、我慢強い、まじめ、引っ込み思案な者など

↓ こんな方は注意 ↓

- 以下のような疾患を持っている者は注意が必要です。
- 高齢者
 - 心疾患(冠動脈疾患など)
 - 高血圧
 - アルコール中毒
 - 糖尿病
 - 発汗機能の低下者
薬物(抗パーキンソン剤、抗コリン剤、抗ヒスタミン剤)
汗腺障害 強皮症

↓ 熱中症が起こりやすい条件 ↓

- 熱中症の起こりやすい環境や活動の条件などは以下の通りです。
- 気象・環境・活動条件など
 - 前日までに比べ、急に気温が上がった場合
 - 梅雨明けをしたばかりの時
 - 気温はそれほどでなくとも、湿度が高い場合(例: 気温20℃、湿度80%)
 - 活動場所が、アスファルトなどの人工面で覆われているところや
草が生えていない裸地、砂の上などの場合
 - 普段の活動場所とは異なった場所での場合(涼しいところから暑いところへなど)
 - 休み明け、練習の初日

↓ 水分補給 ↓

汗をかくということは、体の中から水分を外へ出してしてしまうということです。出してしまったら(汗をかいてしまったら)、補わないと(食事や飲み物をとらないと)、体の調子は悪くなります。悪くなった状態を脱水といいますが、この脱水した状態は、体の不調を起こすだけでなく、危険な症状を起こす原因となります。

この危険な症状の例は、熱中症です。
ただ、水だけをとっても、吸収のスピードがあまり良くないため、脱水からの回復があまり早くありません。では、何をとれば、吸収スピードが早くなり、回復が早くなるのかというと、それは塩分です。

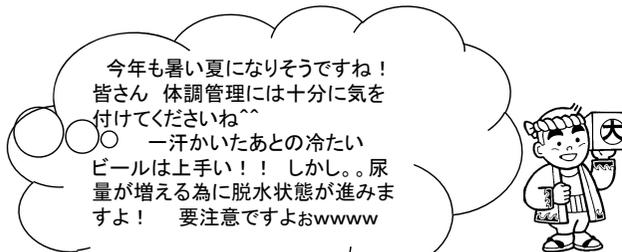
また、汗をなめると少しだけしょっぱいものです。これは、汗の中に塩分が含まれているからですが、水分と同様、塩分も一緒に外に出されてしまっている、ということを示しています(個人差や環境条件による差があります)。よって、水分を補給するときには、一緒に塩分を摂ることが大切なこととな

↓ 熱中症にならない為には ↓

- 持病の治療をしっかり(特に高血圧・心臓病・肝臓病・腎臓病)
- 体調不良時は無理をしない
- 睡眠不足は要注意 よく寝て疲労回復
- 一日三食食べる 特に朝食・昼食を抜くと水分・塩分が不足しやすい
- 冷房の冷やし過ぎは要注意 外気温との差は5℃以内で
- 休憩は涼しい所でしばしば取る
- 休憩時の体温低下策 顔や手足・首筋などを冷やして体温を下げる
- 水分摂取はこまめに
- 強制飲水の勧め AM11:00～PM3:00頃までは15～20分おきにコップ半分～1杯の水分摂取を
- スポーツドリンクや清涼飲料水の糖分に注意
- 朝夕の体重差に注意 体重を測り脱水状態を知ろう
- 風通しが良く色は薄めの衣服で 胸元は開け気味
- 後頭部を長く日に照らさない
- 湯船に浸かって汗をかく
- ガマンは命取り

当社では資材を大事にしています。

建築資材の切れ端(ボード・ベニヤ・桧木・角材等)が必要な方は気軽にお電話ください。
無料でお譲りいたします。
日曜大工などにお役立てください。



今年も暑い夏になりそうですね！
皆さん 体調管理には十分に気を付けてくださいね^^
○ 一汗かいたあとの冷たいビールは上手い！！しかし、尿量が増える為脱水状態が進みますよ！ 要注意ですよwww

中 西 建 設

〒818-0058 筑紫野市 湯町1丁目11-1

世界でただひとつ、あなただけの部屋作りをしてみませんか？
お手伝いさせていただきます。
住まいに関することなら、何でもご相談ください。