

# 健康ニュース 28年5月号

## 森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間  
平日 AM9:00~12:00  
PM3:00~ 8:00  
土曜日 AM9:00~12:00  
休診日 日・祝日  
予約不要 急患随時受付



# [特集：熱中症の予防方法]

熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、「熱失神・熱疲労(ねつひはい)・熱けいれん・熱射病」などに分けられます。

この中で最も重いのが、「熱射病」で、死亡事故につながる事もあります。

熱失神・・・血圧が低下し脳血流が減少し、めまい・失神などがみられます。

顔面蒼白となって、脈は速く・弱くなる。

\* 涼しい場所にて水分補給をしましょう。

熱疲労・・・脱水による症状で、脱力感・倦怠感・めまい・頭痛・吐き気などがみられる。

\* 涼しい場所にて水分補給をしましょう。

熱けいれん・・・大量に汗をかいたときに、水分だけしか補給しないでいると、血液中の塩分濃度が低下して、足・腕・腹部の筋肉に痛みをともなった『けいれん』がおこる。

\* 生理食塩水(0.9%)を補給しましょう。

熱射病・・・体温の上昇によって、中枢機能に異常をきたした状態。

意識障害(反応が鈍い・言動がおかしい・意識がない)がおこり、死亡率が高い。

\* 身体を冷やしながら、すぐに病院に行きましょう。(119番で救急車を呼ぶ)

皆さんそうだと思いますが、自分の汗をなめてみてください。・・・しょっぱいです。

これは、汗の成分の99%以上が水ですが、一緒に『ナトリウム・カリウム・マグネシウム・カルシウム』などのミネラル分や『尿素・乳酸・アンモニア』なども含んでいるためです。

水分と塩分が失われる事によって、熱中症を起こす原因ともなっています。

**予防法としては**、皆さん大量に汗をかいた際には水分補給をするとは思いますが、水だけを飲むとかわって血液の塩分濃度が薄まってしまい、それ以上に水分が欲しくなくなってしまいます。

また、余分な水分を尿として排泄してしまい、その結果、体液の量は回復できなくなりますので、水分補給の際には、生理食塩水(塩水)がお勧めですが、実際はしょっぱくて飲みづらいと思います。

経口補水液や市販のスポーツ飲料(100ml中にナトリウム(塩分)が40~80mg

入っていればOK)が良いかと思えます。あとは、麦茶に一つまみの塩を入れて

みたり、水分補給の際に『梅干し』と一緒に食べてみる！なども意外に効果があると思えますよ。

逆に、『コーヒーやお茶(緑茶)、アルコール』には利尿作用がありますのでお勧めできません！！

日差しの強い日は、帽子や日傘などで直射日光を避け、水分をこまめに摂るよう心掛けてください。

