

クリニック通信

熱中症～熱中症をあなたってはいけない！

近年、地球温暖化の影響により北海道の夏も以前に比べてかなり暑くなりました。

私たちの体は、外の気温や湿度が変化しても、体温や体内の水分量を一定に保つ働きをしています。しかし、長時間にわたり暑く湿度の高い環境にいと、体の水分や塩分（ミネラル）が不足し、体のバランスが崩れてしまいます。

さらに症状が進むと、体の組織や細胞が傷つき、体の中で強い炎症反応が起こることがあります。その結果、体の大切な働きが保てなくなり、命に関わる状態になることもあります。これが熱中症の怖いところです。特に、体温調節がうまくできない子どもや高齢者の方、体力や体の機能が低下している方、持病のある方は注意が必要です。

主な症状としては、多量の発汗、めまい、立ちくらみ、筋肉の痛み、頭痛、吐き気などがあります。重症になると、意識がもうろうとしたり、けいれんを起こしたりすることもあります。

熱中症対策で最も大切なのは、

『熱中症にならないよう予防すること』です。

暑く湿度の高い場所に長時間いないようにし、無理をしないことが大切です。また、こまめに水分や塩分を補給するよう心がけてください。

私たちの体は、とても精巧でしなやかにできていますが一度大きくバランスを崩してしまうと、取り返しのつかない状態になることもあります。

もし体調がおかしいと感じた場合は、我慢せず早めに医療機関を受診し、必要な検査や治療を受けてください。

これから本格的な夏を迎えます。皆さんも熱中症には十分に気を付け、自分のいる環境や体調の変化に目を向けながら、この夏を元気に快適に過ごしていただきたいと思います。



熱中症の症状



喜茂別町立クリニック
院長 辻和彦