

【第 56 回】

最近むし暑い日が続いています。夏休みにもはいります。外での行動が増えると思います
が、やはり気をつけるのは「熱中症」。北海道では、熱中症による救急搬送が昨年と比べて約
2 倍。あらためて熱中症に注意しましょう。今月は熱中症の注意点を 3 つご紹介いたします。

【熱中症は気温のみでは判断できず】

熱中症は単に「暑いから起こる」わけではありません。気温がそれほど高くなくても、湿度
が高いと汗が蒸発せず、体に熱がこもります。また、コンクリートやアスファルトの照り返しに
よる輻射熱も見逃せません。つまり、熱中症のリスクは気温だけでは判断できず、「暑さ指数
(WBGT)」などで総合的に見極めることが大切です。

【自覚症状と重症度は決して相関しない】

熱中症は「まだ大丈夫」と思っているうちに重症化することが少なくありません。軽いめまい
や立ちくらみ、頭痛、だるさなどは、体からの SOS サイン。重症でも症状がはっきりしない場
合もあり、判断が難しいことが多いです。「いつもと違う体調不良」があれば無理せず休み、こ
まめな水分・塩分補給を心がけましょう。

【意外な熱中症】

熱中症の症状はすぐに現れるとは限りません。暑さの中で活動した後、数時間～翌日に
かけて「なんとなくだるい」「頭が痛い」「吐き気がする」といった体調不良が出てくることがあり
ます。これを「遅発性熱中症」といいます。特に、運動後、バイトのあと、エアコンのない部屋
で長時間過ごしたあとなどは注意が必要です。「あとで来る熱中症」があることを知っておい
てください。

熱中症は誰にでも起こりうる身近な危険です。気温だけで判断せず、小さな異変に気づくこと
が熱中症を防ぐカギとなります。(文責:佐藤 浩樹)