

【第67回】

北海道でも本格的な夏を迎え、気温の高い日が増えてきました。これまで涼しい環境に慣れてきた分、急な暑さに体が対応しきれず、「熱中症」のリスクが高まる時期でもあります。今回は、この時期に特に注意してほしい「熱中症」についてお話しします。

【熱中症とは】

熱中症とは、気温や湿度が高い環境の中で、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって起こる体調不良の総称です。屋外だけでなく、室内でも発症することがあり、特に風通しの悪い部屋や、エアコンを使用していない環境では注意が必要です。

【熱中症の主な症状】

初期には、めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん(こむら返り)、大量の発汗などが見られます。進行すると、頭痛、吐き気、倦怠感、集中力の低下などが現れ、さらに重症化すると意識障害やけいれんを起こすこともあります。これらの症状が見られた場合は、無理をせず涼しい場所で休み、水分や塩分を補給することが大切です。

【予防のポイント:暑熱順化の重要性】

熱中症を予防するためには、「暑熱順化」が重要です。これは、体が暑さに徐々に慣れていくことを指します。軽い運動や入浴で汗をかく習慣をつけることで、体温調節がしやすくなり、熱中症になりにくい体をつくることができます。急に激しい運動を行うのではなく、ウォーキングや軽いストレッチなどから無理なく始めることが大切です。また、こまめな水分補給、適切な室温管理、通気性の良い服装の工夫なども有効な予防策です。のどの渇きを感じる前に水分をとることも意識してください。

暑さに体が慣れていないこの時期は、特に体調を崩しやすくなります。無理をせず、自分の体調に目を向けながら、夏を安全に過ごしていきましょう。(文責:佐藤 浩樹)