なるざ 健康新聞

NO.109　令和２年６月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103　あわら市二面２丁目 302 番地
TEL：0776-77-2282
ホームページ：www.naruza.jp/

夏が近づいてきました。毎年、熱中症のニュースが話題となりますが、今年は新型コロナウイルスの影響で熱中症のリスクがさらに高まっているそうです。

そこで今回は、熱中症の症状や対応、予防対策について説明します。

熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。熱中症の主な症状には、めまい、頭痛、だるさ、吐き気、ほてり、体温の上昇などが挙げられます。「こむら返り」と言われる腕や足の筋肉がつる症状や筋肉痛、筋肉のけいれんが起こることもあります。他にも汗をたくさんかいている、または全くかいていないなど汗のかき方に異常が出ることもあります。

近づく夏、「マスク熱中症」にご用心…気づかぬうちに脱水症状

特に今年は夏本番を前に、熱中症の懸念が強まっています。新型コロナウイルスの感染対策としてマスクを着用することで、体の熱が放出されにくく、体内温度が上昇するものの、口の中は湿っているため、水分が足りていると錯覚して気づかないうちに脱水症状を起こし、熱中症になる危険性があるのです。さらに新型コロナによる外出自粛で、体が暑さに慣れていないことも懸念材料となっています。日頃から水分が不足しがちな高齢者や水分を蓄える筋肉の量が少ない子どもは注意が必要です。

※政府の専門家会議が提示した「新しい生活様式」では、外出時に会話する際などには症状がなくてもマスクを着用するよう求めており、当面はマスクが手放せない生活が続く見通しです。また気象庁によると、今年の夏は全国的に平年より気温が高くなると予想されています。

脱水症状とは？

脱水症状は、熱中症の症状のひとつです。

体に含まれる水を「体液」と呼びます。体液は体の 60%を占める水分とミネラル（電解質）、タンパク質などで構成され、生命維持に関わるさまざまな役割を果たしています。脱水症は、何らかの要因により体内の水分と、ミネラルの一つであるナトリウム（塩）が不足している状態を指します。脱水は、水

分と一緒に血液中のナトリウムが不足しだるさや吐き気、けいれんなどの症状が現れる**低張性脱水**(長時間のスポーツなど、発汗を伴う際に発症しやすい)と、体内の水分だけが不足し発熱や激しい口渇状態、意識の混濁なども起こすことがある**高張性脱水**(自分で水分補給ができない乳幼児、高齢者に発症しやすい)の大きく二つに分けられます。

高齢者が脱水症状を起こしやすい原因

脱水症予防のためにこまめな水分摂取を

高齢者の方だと、喉があまり渇かなかったり 、トイレに頻繁にいかなければならないことを気にして水分摂取を避けてしまう人もいます。そういった方は、無理をしてたくさんのお茶を飲むよりコップ１杯の経口補水液を飲むのが効果的です。経口補水液であれば少量で効率よく塩分・水分補給ができます。

食欲がないので3食きちんと食べられない、という状況でも、脱水を起こさないよう水分摂取を心掛ける必要があります。その場合は、1日 500ml の経口補水液を１本飲むなどして、水分と塩分を補いましょう。

熱中症が疑われる場合は

①涼しい場所に移動させる （日陰やクーラーの効いている場所）

②身体を冷却する （衣服を脱がせたり、きついベルトやネクタイ、下着はゆるめる。露出させた皮膚に冷水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐのも有効。氷のうなどは、首の両脇、脇の下、大腿の付け根の前面に当てて皮膚のすぐ近くにある太い血管を冷やす）

③意識がはっきりしているなら、経口補水液を飲ませる （「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」、「応えない（意識障害がある）」時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があるため、無理に飲ませない）

熱中症予防のポイント

①3食きちんと食べる

②喉が渇いたなと感じ始めたら水分摂取（多量のカフェイン摂取は控えましょう）

③クーラーをすぐ点けられるよう調整しておき、暑いと感じる環境にいない

④こまめな換気と、適度な湿度を保つ

⑤快適な環境でよく睡眠をとる（疲労も熱中症リスクになります）

⑥人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う

こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう！！