

今夏は例年のない猛暑であり、全国的に熱中症が多発しています。今月号では、夏バテのほか、先月号でも取り上げた熱中症の応急処置について、さらに詳しく記載しています。また、熱中症は命に関わるものですが、予防を徹底すれば、防げるものでもあります。先月号には、予防策も記載してありますので、ぜひ参考にしてください。

～夏バテについて～

夏バテには明確な定義はなく、夏に見られる体や精神面の不調をまとめて「夏バテ」と呼ばれている。

夏バテの主な原因

夏バテの予防と対策

①発汗により、体内の水分とミネラルが不足する

＜水分とミネラル補給＞

新鮮な野菜や果物をたっぷりと食べてミネラル補給を。



②食欲不振で栄養不足になる

＜冷たいものを摂りすぎない＞＜疲労回復にはビタミンB1やクエン酸＞

ビタミンB1は豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに、クエン酸は、レモンやグレープフルーツ、梅干しなどに含まれます。

③屋外と室内の温度差によって自律神経が乱れる

＜睡眠は十分にとる＞

睡眠が不足すると、疲労回復できず体調を崩す原因に。

＜エアコンの設定温度を下げ過ぎない＞

血流が悪くなり、疲れの原因に。

＜風を直接身体に当てない＞

就寝中、風が直接身体に当たり続けると、疲労の原因に。扇風機を使用する際は、壁や床に向かって当て、空気を循環させるようにしましょう。



熱中症の応急処置の方法 ～基本は「FIRE」～

○ F (Fluid) : 液 (水分+塩分)

- ・ 0.2%食塩水やスポーツドリンクの補給
- ・ 熱けいれんのあるときは、「0.9%食塩水」を補給
→500mlの水に小さじ1杯弱(4.5g)の食塩を混ぜて飲む、
または、市販のスポーツドリンクに食塩を混ぜて飲むなど。
(スポーツドリンクの多くは塩分濃度0.1~0.2%)

○ I (Ice) : からだの冷却

- ・ 首の付け根、脇の下、太ももの付け根など、大きい血管のある部位を氷水などで冷やす
- ・ 衣服などを緩め、うちわで扇ぐなどし、熱を体から逃がす

○ R (Rest) : 運動の休止・涼しい場所で休む

- ・ 木陰など、涼しく直射日光の当たらない場所へ移動する

○ E (Emergency) : 「緊急事態」の認識・119番通報

- ・ 意識がない、意識があっても混濁している
- ・ 自力で水分補給ができない
- ・ 症状の改善が見られない

最初の応急処置が、
命に関わります!!



冷却しながら、救急車を
要請するなどし、受診する