

＜熱中症 2＞

梅雨明けを間近に控え、暑い日が続いております。皆様体調を崩されたりされてませんか?今回は今の時期に気を付けなければならない熱中症についてです。

熱中症とは・・・

高温・多湿下で発生する病気の総称で、熱失神、熱疲労、熱射病、熱痙攣などの症状が現れます。

体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温の調整機能が破綻するなどして発症します。

体温調整の仕組みは・・・

おおまかにいうと

1. 皮膚の表面から空気中へ熱を放出する。
2. 汗をかき、その汗が蒸発するときに熱を奪うはたらき(気化熱)を利用する。

もし、体温より気温（室温）の方が高いと、1.が行われにくくなり、湿度が高い状態では汗をかいても蒸発しにくく、2.の気化熱をうまく利用できずに汗が流れ落ちてしまいます。

この状態が続くことにより、体内の水分が汗となってどんどん放出され、脱水症状を引き起こしたり、体内に熱がこもり体温が上昇してしまいます。よって室内でも高温状態・締め切った状態で水分を取らないと熱中症になってしまうのです。

今年は例年よりも節電に対する意識・必要性も高まっていますが、絶対に無理はせずに体に負担の無い範囲で行うように心掛けましょう。