

ぴちインフォ <熱中症> 2007・7

「日射病」と「熱射病」、とよく似た名前ですが実はちがう病気です。
あわせて「熱中症」とも言います。

<日射病> 日射病は炎天下にスポーツや激しい労働をしたようなときに汗がたくさん出て、体の水分が足りなくなってしまう、心臓へ戻ってくる血液が少なくなって心臓が空打ちをしてしまう病気です。いわば、「脱水状態」と考えればよいでしょう。

<熱射病> 体の熱を十分に発散できないで、熱が体にこもってしまい、高い体温に体が対処し切れなくなった状態です。冬、よく暖房の効いた部屋で厚着をしたりするときに起こります。

夏の暑い盛りに激しいスポーツをすると、体は高くなった体温を冷やすため(熱射病をふせぐために)、たくさん汗をかきます。あまりたくさん汗をかき、この失った水分を補給してやらないと日射病になるわけです。

<症状>

～こんな症状がおこったら無理せず涼しいところで休みましょう～

- ・ 体中が疲れてやる気がなくなる、だるくて力がはいらない
- ・ 耳の中がキーンと音がしている、友達の声が聞きにくい

～こんな症状がおこったら、すぐに手当てしてください～

- ・ 足や筋肉が痛い、しびれる
- ・ きもちがわるい、はきそう
- ・ 頭がいたい、目がまわる
- ・ フラフラしてたっていない



<手当て>

十分な水分の補給が必要です。倒れたらすぐに木陰など涼しい場所に移し、水を飲ませて体を休めさせてあげましょう。また、汗をかくと水分と一緒に塩分(ナトリウム)なども失われるので、塩分が不足して痙攣を起こすこともあります。たくさん汗をかいたときは、ただの水分ではなく塩分やミネラルのふくまれているスポーツドリンクなどを飲ませるといいでしょう。熱射病のように体に熱がたまった状態なら、十分に熱を逃がしてあげることが必要です。衣類をゆるめ、冷たいタオルで体を拭いたり、風をおくったりして体を冷やしましょう。水分補給も忘れずに。意識がなく水分が取れないような重症の場合はすぐに病院へ運んでください。