



# グリーンポトスニュース

12号：98年8月

夏休みに入り、太陽もますます輝きを増してきたようです。夏もいよいよ本番です。海に山に出かけて、夏を満喫してください。しかし、くれぐれも夏ばてには御用心ください。今月のお話は、夏によく耳にする『熱射病』です。

## 熱射病

熱射病は炎天下あるいは高温の作業などで、体温が上昇し脳の中の温熱中枢が障害され、その結果体温調節機構が破綻をきたした状態です。温熱中枢が障害されるため、著しく体温が上昇し、循環不全ならびに肝臓・腎臓・脳などが障害され、死に至ることもある病気です。炎天下の車の中に赤ちゃんを寝かせておいて、死亡させてしまったり、野外の催し物、遊園地あるいはゴルフのプレー中に倒れてしまったりします。では、どのように予防したらいいのでしょうか。まず第一は高温を避ける事です。クーラーのよく効いた部屋ではまず、熱射病になることはありません。しかし、これは誰でもできることではありません。次に、水分を頻繁に補給すること。汗は自動車というラジエターの役目を果たしています。汗をかくことによって身体を冷却しているのです。ですから、暑いとどんどん汗をかくのです。汗をかくと水分が身体から失われるため、水分を補給しないといけません。人間の身体の60~80%は水分です。このうち10~15%を失うと生命に危険が及びます。一昔前は運動中には水分を取るべきではないと考えられていました。それは主に水分を取りすぎると、疲れやすくなるからです。今から20年くらい前に、今で言うスポーツ飲料あるいはアイソトニック飲料が開発されました。これは、体液に似た成分でできているため、汗で失われた水分と同じであり、また、胃腸からの吸収も早いという特徴があります。そのため、スポーツ界にすばやく浸透していきました。先日まで開催されていたサッカーのワールドカップでも、選手が試合中でも飲んでいました。サッカーほどではなくても高温での作業では汗をかき、水分が失われていきます。くれぐれも水分補給をお忘れないようにしてください。それと、休憩を入れることが熱射病の予防の第一歩かもしれません。もし、熱射病で倒れてしまったら、あらゆる方法で身体を冷却し、病院に連れて行ってください。

