



# グリーンポトスニュース

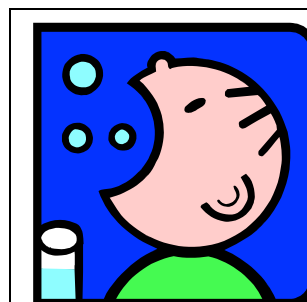
60号：2002年8月

真夏の太陽が降注ぎ、夏本番です。早くから台風が上陸しておりますが、今年の夏も暑くなりそうです。そこで、今月の話題は『熱中症』です。

## 熱中症



①日よけ 帽子や日傘を使いましょう



②水分補給 スポーツ飲料等を摂取する。

暑い夏で、気をつけなければいけないものに熱射病をはじめとする熱中症があります。これは、炎天下や高温の環境の中にいると、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来たした状態です。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。炎天下の自動車の中に子供を寝かせておいて、死亡させてしまったり、遊園地やゴルフ場など野外に長時間過ごしたして、倒れたりすることもあります。

人間の身体の60～80%は水分です。10～15%の水分を失うと生命に危険が及びます。乳幼児ほど、新陳代謝が激しいため、水分が無くなりやすいです。その結果、大人より早く脱水症状を来します。



③休息 暑い中の長時間の労働は止めましょう。

熱中症の予防の第一は、炎天下に長時間いないことです。どうしても長時間外出しなければならない時は、帽子や日傘などの①日よけを使用することが大切です。次に②水分補給です。「水を飲むと、疲れやすくなる」とよく言われますが、それは間違いです。確かに飲みすぎはお腹を壊すことがあります。水分が不足の方が問題です。最後に③休息です。暑い中、長時間の労働は避けるべきです。適度に休憩を取りましょう。

以上のことに気をつけて、この暑い夏を乗り切りましょう。熱中症かなと思ったら、あらゆる方法で体温を冷やし、水分を与え、病院に連れて来てください。点滴などの治療が必要となります。