

# PICK UP 暑い夏 潜む病 侮るなかれ「熱中症」

梅雨が明け、暑い夏が始まった  
農作業やスポーツなど  
屋外での活動が活発になるこの季節  
それと同時に熱中症にかかる危険性も高まる  
症状や予防法などをよく理解し  
発症を未然に防ぐことが重要となる



## 熱中症とは

梅雨が明け、夏本番。毎日30度を超す暑い日が続いています。

そこで猛威を振るい始めるのが「熱中症」。

熱中症とは、暑熱環境で生じる体の適応障害のこと。症状は、ズキンズキンとする頭痛やめまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感などが挙げられます。また、暑い場所にいるにもかかわらず、まったく汗をかかなくなる、皮膚が乾燥する、触るととても熱を持っていたりする。これらの症状が出ると危険信号です。もうろうとして、呼びかけに反応がなかったり、応答が異常であるといった意識の障害が出ることもあります。

熱中症は、地球温暖化や都市部でのヒートアイランド現象も加わり、その発生の増加が社会的注目を集めています。最悪のケースでは死亡事故に至った事例もあり、今年7月には気象庁が、気温35度以上になることが予測される場合に熱中症の注意を呼びかける「高温注意情報」を新設したほど。

それほど、危険な病気なのです。

## どのように対応すべきか

屋外授業、部活、イベント、農作業など、これからの時期はなにかと、外での活動が多くなるでしょう。そのような環境下で私たちが熱中症にならないためにどのように対処すべきなのでしょう。

一般的には、労働災害としての熱中症、あるいは高齢者の熱中症発生が多いという認識もあるようです。しかし、そのような人たちがだけが発症する病気ではありません。仕事中に休憩を取れなかったり、発症しても症状に気付かない場合があり比較的発症件数が多いというだけで、誰もが発症する可能性を持っているのです。

「自分は大丈夫」「水分補給も十分にしている」と言った過信は捨てましょう。また、熱中症やそれが発症してからの知識を身につけることも重要ですが、まずは発症しないための予防法をしっかりとして学ぶ必要があります。