

熱中症による

# 脱水症状の対処と予防

## 対処

### 風通しのいい場所で休む

体調に異変を感じたら、心地いいと感じる温度の室内で体を休め、体温を下げます。脇の下や太もものつけ根など、熱がこもりやすい部位を冷やすのも手です。ただし、冷たすぎると血管が収縮してよけいに熱がこもります。冷却剤や保冷剤を使う場合は、タオルで包むようにしましょう。また、ベルトやネクタイ、シャツのボタンがきついと熱がこもるため、ゆるめておきます。



### 塩分を含んだ水分を補給

失った水分を補給します。おすすめは経口補水液。水分と塩分が、体液と似た比率になっています。スポーツドリンクもいいのですが、銘柄によっては塩分の含有量が少ないものもあります。水や麦茶で補給する場合は、一緒に梅干しや塩をとるといいでしょう。緑茶やウーロン茶は、カフェインが利尿作用を促すので、できれば避けましょう。



**⚠ 重度ならためらわず救急車！**

### 職場環境にも気をつけて

クールビズのもと、室温は28度が望ましいといわれてきました。しかし、室内に日差しが降り注いでいたり、狭い面積で多くの人が働いていたりすると、28度では暑く感じることも。状況に合わせた室温設定や換気が必要です。また、体感温度には個人差があることを踏まえ、水分補給の方法や服装に自由度のある職場環境をつくりましょう。

## 健康NEWS

### 企業の熱中症対策も課題に

職場における熱中症死傷者数\*は、平成24年440人、平成25年530人、平成26年423人、平成27年464人、平成28年462人となっています。毎年400人～500人で推移しているとはいえ、健康経営の重要性がいわれる昨今にあって、減少の傾向は見えていません。このうち、平成

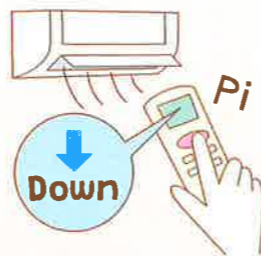
28年に勤務中に熱中症で死亡した12人の状況を見ると、気温の測定がされていない、暑さへの順化計画がない、事業者による水分や塩分の準備がないなど、基本的な対策がとられていないことが判明。社員の自己管理に任せるのではなく、企業にも対策が求められています。

\*厚生労働省「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン(職場における熱中症予防対策)」

## 予防

### 心地いい室温を保つ

室内は冷房を活用し、常に快適な室温を保ちます。冷房の設定温度が室温とは限りません。暑いと感じたら、我慢せずに設定温度を下げましょう。また、体に熱がこもらないよう、扇風機で風通しをよくするのも有効です。曇りの日でも、湿度が高いと体感温度が上がることが多いので、油断は禁物です。



### のどが渇く前に水分補給を

水分が不足する前に、定期的な水分補給を心がけましょう。高齢者の場合、もともと体内の水分量が少なく、水分保持を担う筋肉の量も減っています。また、口の渇きに鈍感になっている場合も多いため、トイレの後は水分を補給するとルールを決めたり、家族がこまめに声をかけたりするなどの配慮が必要です。なお、補給の際は、対処法と同じく水分と塩分を同時に摂取することが大切。



# 今年も要注意!

# 熱中症による脱水症状

毎年、夏になると増えるのが熱中症による脱水症状。対処を間違えると死に至る危険も。特に気をつけたいケースや、対処法、予防法を内科医の團茂樹先生にお聞きします。

取材協力：ティーベック株式会社

## 健康寿命

をのばすために  
今したいこと



監修  
團茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。

**屋内でも油断は禁物!**

人間の体の約6割(高齢者は約5割、新生児は約7〜8割)は、水分(塩分などを含む体液)でできています。この水分が失われた状態が、脱水症状です。「夏場に多く発生するのが、熱中症による脱水症状です。人間は、体温が上がると汗をかき、その気化熱で体温を下げています。そのため、異常に高温な日があると、普段よりも大量の汗をかくことになり、汗には水分と塩分が含まれているため、この両方が排出されることで脱水症状が起きます。」

### こんな場合は特に注意

- 夏バテで食欲がない
- 冷房が苦手であまり使わない
- 認知症で定期的な水分補給ができない
- 異常に高い気温が続いた時
- 糖尿病で服薬している

### 重度の脱水症状のめやす

- ふらふらしてまっすぐ立てない
- 相手の目を直視できない
- 目がくぼんでいる

**← 対処法もチェック! →**

ある危険な症状です。熱中症による脱水症状は、次のような条件でさらに起こりやすくなります。「夏バテで食欲が低下していると、食事に含まれる水分や塩分が十分に摂取できず、脱水症状のリスクが高まります。また、高齢者に多いのが屋内での脱水症状です。高齢者は、体が冷えないよう冷房の使用を避ける傾向がある上、気温やどの渇きに対する反応が鈍くなっている場合も少なくありません。その結果、室内に熱と湿気がこもり、生理的な発汗による体温調節がうまくいかず、脱水症状に陥る場合があるのです。」

いざ脱水症状がはじまると、唇や口中、脇の下が乾いてきます。「その程度であれば、まだ自分で対処ができます。しかし、まっすぐ立てない、相手の目をまっすぐ見ることができないといった時は、かなりの重症です。すぐに病院を受診するか、救急車を要請しましょう。」