

## 熱中症対策

夏休み、楽しい時期の真最中でしょうか？「暑さ寒さも彼岸まで」とすると、この暑さはあと1ヶ月以上続きます。今回は熱中症対策について。

人間の体は気温が上がっても、運動をしても、汗や皮膚温が上昇することで熱を外へ逃がし、体温を一定に保つように出来ています。このシステムが崩れると、熱が体内にこもり熱中症を発症します。システムが壊れる原因としては、高温多湿、風が弱い、体調不良、長時間の運動、水分塩分の補給不足、等があります。特に小児は発汗機能が未熟で汗をかけず熱中症のハイリスクです。

では熱中症を防ぐには？①子供の状態をよく観察しましょう。顔が赤く、ひどく汗をかいているときは涼しい場所に移って、休憩しましょう。②涼しい服装を選びましょう。③日傘、帽子などで照り返しも含め日光対策を。④こまめな水分、塩分補給を。市販の脱水補整液（OS-1 ORS）が理想ですが、ポカリ、リンゴジュースでもかまいません。

以上の対策をおこなっても発汗後、頭痛、嘔気、筋肉痛、こむらがえり等熱中症を疑う症状があれば涼しい場所に移って、服をゆるめ、水分塩分摂取に努めましょう。意識がもうろうとしていれば救急車です。自力での水分摂取が困難、休んでも症状が改善しない場合は近くの病院を受診しましょう。

熱中症にならない夏休みのモデルプラン。やっぱり「早寝、早起き、朝ご飯」です。早く起きて、エネルギーをしっかりと補給、夏の陽ざしにも慣れないといけません。気温の上がらない午前中に外遊び。気温が最も上昇する昼食後は炎天下の活動をさけ、午前中の体力を回復する目的でも昼寝をしましょう。午睡でかいた汗の水分、塩分をポカリやスイカで補給して、夕方またひと遊び。ほどよく疲れて夜も早く寝られるはず。

暑い夏を楽しく、有意義に過ごすために熱中症対策を御願いたします。