

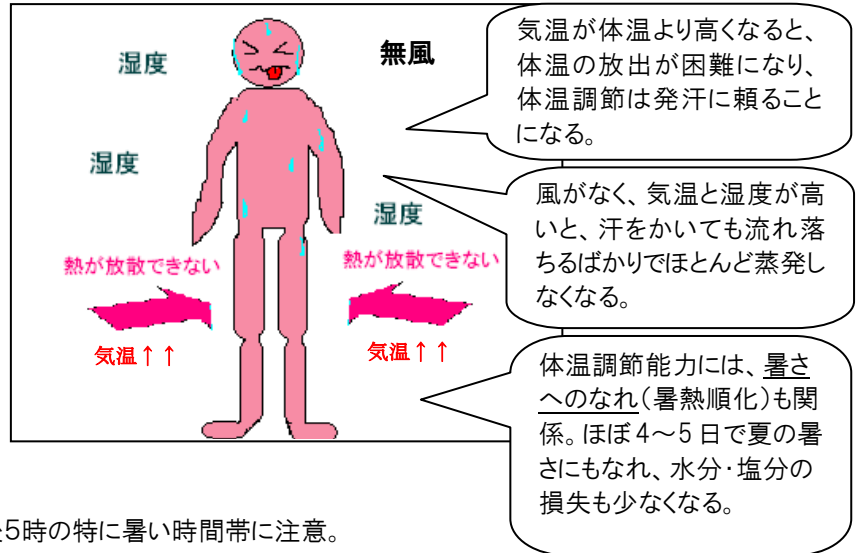
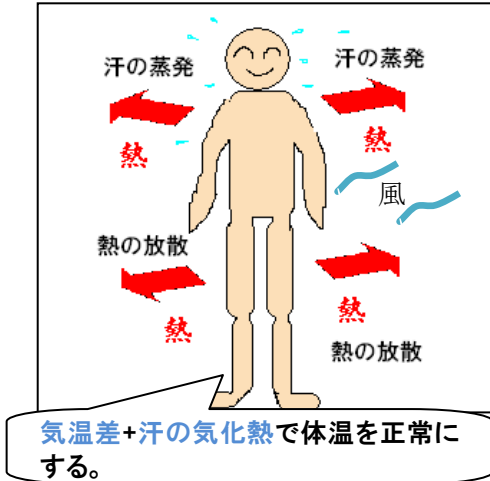
熱中症とペットボトル症候群

2011年の夏は、全国的に電力不足が懸念されています。そのため、節電のために「冷房なしで過ごそう」と考える方も増えると思われます。しかし一方で、必要な対策をとらないまま節電を行ってしまうと、熱中症になる可能性が高まってしまいます。本格的な夏がやってくるまえに、今から必要な知識を身につけ、対策を練っておきたいですね。

《熱中症のメカニズム》

通常 気温が体温より低い 湿度低い

熱中症の場合 気温が体温より高い 湿度高い



※とくに、暑さに慣れていない人や、午後1時～午後5時の特に暑い時間帯に注意。

《熱中症の症状と対処》

体温上昇によるものと、水分・塩分不足によるものがあります。

軽



熱失神

症状…めまい、失神
原因…高温によって血管が拡張し、血圧が下がることで生じる。

熱けいれん

症状…痛みを伴う筋肉のけいれん（脚や腹部の筋肉に好発）
原因…血液中の塩分が低くなり過ぎて起こる症状。水分不足だけでなく、水分だけを補給したときにも発生しやすい。

熱疲労

症状…多汗、皮膚は青白く、体温は正常かやや高め。めまい、頭痛、吐き気、倦怠感を伴うことも多い。
原因…体内の水分や塩分不足、脱水症状によるもの。熱射病の前段階ともいわれ、この段階での対処が重要となる。

重



熱射病

症状…汗はかいていない。皮膚は赤く熱っぽく、体温は39℃以上。めまい、吐き気、頭痛、意識障害、錯乱、昏睡、全身けいれん。
原因…水分や塩分の不足から体温調節機能が異常をきたした状態。そのままでは死に至ることもある。

《対処》

- 涼しい場所に移動
- 水分・塩分を補給
- 体を冷やす
- 涼しい場所に移動・氷や濡らしたタオルをあてる・風を送る

極めて緊急に対処し、救急車を手配

《熱中症の予防》

こまめに水分補給…のどが渇いたと感じたときはすでにかかなりの水分不足になっています。定期的に水分補給をしましょう。たくさん汗をかく場合は、塩分の補給も必要です。

服装に注意…体温の上昇をおさえるため、通気性の良い服装で、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

環境を整える…節電をする場合、風の流れを作り太陽光を遮ると室温の上昇を抑えられます。

年齢も考慮に入れて…体内の機能が発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいです。年齢も考慮して予防対策を。

ご存知ですか??

ペットボトル症候群

夏に向けて、冷たいジュースを飲む機会が増えてきます。特にマスメディアなどでは熱中症対策としてスポーツドリンクなどの飲用がよくあげられます。しかし、肥満や糖尿病がある人が、日常生活でこれらの飲み物を水代わりにたくさん飲んだ場合、俗にいう「ペットボトル症候群」に陥る危険性が高くなります。

スポーツドリンクは、スポーツで消費された糖분을補うため、糖分がたくさん含まれ、かつ非常に体に吸収されやすいように出来ています。スポーツをしている時や、屋外で重労働をしている時など、大量に汗をかいてカロリーを消費している時は、効率よく水分や電解質、カロリーを補うことができます。



ペットボトル症候群って何??...

ジュース・スポーツドリンクなどを大量に飲み続けることによっておこる急性の糖尿病のこと。

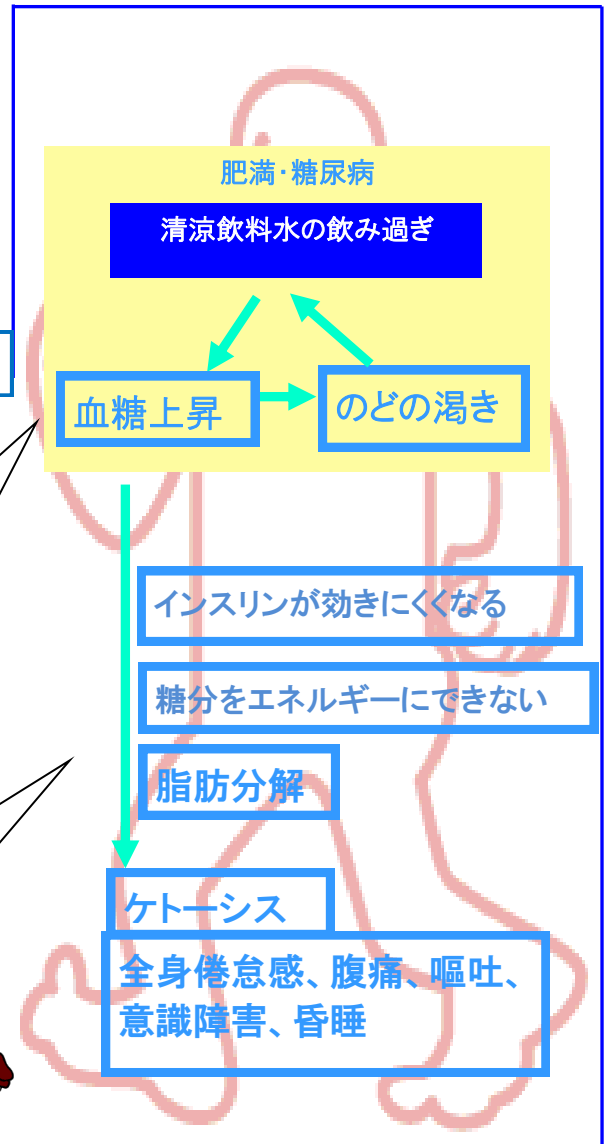
ジュースやスポーツドリンクを水代わりにのように、1日に2~3リットル飲む生活をしていた高校生が意識障害で病院に運ばれたケースが1990年代に報告され、ペットボトル症候群は社会問題として注目されるようになりました。

ペットボトル症候群はどうやっておこるの??



ジュース・スポーツドリンクを、運動していない状態で水代わりに飲むと、必要以上に糖分が摂取され、血糖値が急上昇します。すると、それを薄めるためののどが渇きます。そこでさらにジュース類を飲むと、ますますのどが渇く悪循環に陥ります。

もともと肥満や軽度糖尿病があると、インスリン作用が不足するため、体が糖を利用できない状態になり、代わりに脂肪や蛋白質がエネルギー源として使われます。そのときケトン体と呼ばれる毒性をもった代謝成分が発生し、ひどい時には意識障害をおこします。



スポーツドリンクをスポーツの際に飲む分には、糖분을補給したそばから消費していくので問題はありません。しかし、通常の生活の中でジュースやスポーツドリンクを水代りに飲んでしまうと、肥満や糖尿病が発生・悪化します。

たくさん汗をかいていない場合は、水・お茶で水分補給を！！