

近年では熱中症による死亡者が増えています。昨年・今年にはコロナ禍もありマスクの着用等で、熱中症の危険性が高くなりました。来年の夏にむけて熱中症の危険性と対策グッズを紹介します。

<熱中症の危険性>

熱中症の初期には、めまいや筋肉痛、だるさ、吐き気などの自覚症状のほか汗が異常に出る、または全く出ない、歩行困難、呼びかけに応じないなどの意識障害などが見られます。



初期症状のめまいや異常な体温上昇などを放置していると、さらに体温が40℃を超えるほどに上昇して脱水状態となり、意識の混濁や異常な言動、全身のけいれん、飲み込むことができないなどへと症状が悪化していきます。また、最悪の場合は死に至ることもあります。

<熱中症が起きやすい状況・環境>

- ・気温が高い
- ・湿度が高い日
- ・熱帯夜の翌日
- ・日差しが強い
- ・照り返しが強い場所
- ・水が飲めないとき
- ・睡眠時間が短いとき
- ・食事をとっていないとき
- ・尿が濃くなる(茶色は危険)



<すぐにできる熱中症対策>

- ・水分補給、塩分補給
- ・涼しい服装
- ・日陰の利用
- ・日傘、帽子



<熱中症の対策グッズ>

《塩分タブレット》

- 暑さで溶けにくい
- 発汗で失われるミネラル補給
- 素早く手軽に摂れる



《ネッククーラー》

- 首元にある太い血管を長時間、強力に冷やせる



<まとめ>

熱中症はとても危険であり、対策は必須です。グッズなどを活用しつつ、正確な知識を身に付けて熱中症対策をしましょう！