

テーマ 「熱中症」

昨年、全国で夏に熱中症により救急搬送された人は7万人を超えている。しかも、このうち約4割は住居内で起きている。特に、いまだにエアコンを使うことに抵抗感があり、体温調節が鈍っている高齢者が大半を占める。また、若い方々でも持病や慢性疾患を抱えていたり、不規則な生活で自律神経が乱れていたりすると熱中症を起こしやすくなる。また、元気な人も、今回の新型コロナウイルスの影響で在宅勤務やテレワークが増えたため外出が減り、外気の暑さにはさらされず一見良いような気がします。実は外出の機会が減ったり自粛期間が長くなることで、いざ外出となったとき、暑さに対するからだの準備ができておらず、気をつけなければいけない。昔、よく日射病という言い方が多かったのですが、これは直射日光によるものを指し、気温や湿度などによるものも含めた総称を熱中症とされています。

熱中症の重症度は、三段階に分けられており、Ⅰ度はめまいやけいれん、Ⅱ度は頭痛や吐き気、最も重症のⅢ度では意識障害やショック症状を起こす。私たちの身体は、間脳の視床下部（かんのうのししょうかぶ）に体温調節中枢があり、暑い時には汗をかいたり血管を広げて熱を放出しています。ところが、その働きが追い付かなくなったり、鈍ったりしてしまうと熱中症の症状を引き起こしてしまうのです。

特に、今回「新型コロナウイルス感染症」の流行から、人にうつさない為にマスクをみなさんされていますよね。本来、暑い時や運動時には呼吸数を増やすことも体温調節の一つですが、マスクをしていることで熱放散がうまくできず、より熱中症のリスクが高まってしまう。これから暑い夏がやってきます。コロナ対策も大切ですが、熱中症にも気をつけましょう。

さて、では熱中症になりにくい身体づくりですが、栄養（食事）や休養（睡眠）、脱水防止（少量の塩分・糖分を含んだ水分の補給）などの基本的なことと、普段から適度な運動を心がけ代謝を良くして、汗をかけるようにしておくことです。温めの湯船にゆっくりと浸かることもいいでしょう。汗をかくことで体熱を放出できます。そして、さらに定期的にはり灸を受けて頂くことで、自律神経を整えていくことにつながり、脳の体温調節中枢もしっかりと働いてくれます。コロナの第2波や熱中症の備えとしてしっかりと対策をしましょう。

重症度と症状

軽症

重症

Ⅰ度

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

Ⅱ度

頭痛
吐き気
体がだるい
(倦怠感)
虚脱感

Ⅲ度

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し
返事がおかしい
まっすぐに歩けない、
走れない

