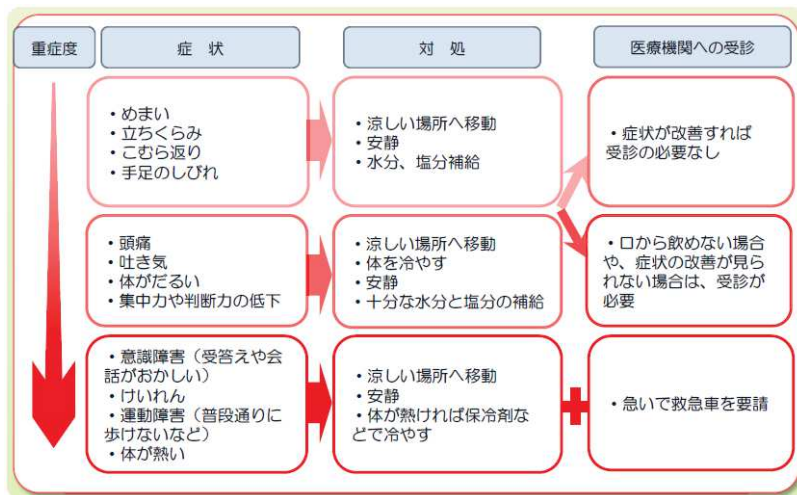


第47号8月は田中が担当します。

今年梅雨明けが遅く気温が上がらない日が続き、7月末から暑い夏が始まりました。毎年、最高気温を更新し続ける中で熱中症になる方が増えています。昨年では、酷暑に伴い熱中症による救急搬送者95,000人、死亡者1,500人でした。日中で37度超えは命の危険性を感じています。



画像＝兵庫県小野市消防本部 熱中症の分類と対処法より引用

### ＜熱中症の症状と予防対策＞

最近、ビルの動力電源のブレーカーが落ちてしまい、会社のエアコンが5時間ほど動かなくなりました。窓を全開にて、扇風機を回して仕事をしましたが、扇風機からの風は暑く、次の日から体調悪くなり二日後に身体がだるく、寝込んでしまいました。いままで熱中症と感じたことはありませんが、現在は体調も戻り、いつもの環境で仕事しています。現代の生活ではエアコンに慣れてしまい、環境変化に体が対処するのがことが困難になりつつありますね。

予防や対策に生かして頂ければと思い、インターネットで検索した記事を紹介させていただきます。

**熱中症の症状** 体の外からの「熱」や、体の中で発生する「熱」の影響により引き起こされる、体の不調のことをいいます。私たちの体には「体温調節機構」が備わっており、暑いときには汗をかいて体表面から熱を逃がし、上がった体温を冷やそうとするはたらきがありますが、一度に大量に汗をかくと水分や塩分が体内から失われ、体液のバランスがくずれて、けいれんを起こしたり、気を失ったりといった、体の不調が起こります。このような状態も、熱中症の典型的な例です。

**熱失神** 皮膚血管が拡張することにより血圧が低下し、脳の血流が少なくなるために、めまい、失神などの症状が現れます。顔色が真っ青になり、呼吸回数が増え、脈は速く、しかし弱くなり、唇のしびれがおこることもあります。長時間立っていたり、座った姿勢から立ち上がったとき、運動の後にも起こります。

**熱疲労** 大量の汗をかいて体内の水が失われ、水分の補給が追いつかずに脱水を起こしたときの症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などが見られます。汗からは塩分も失われますから、水だけを飲んでもなかなか回復しません。

**熱けいれん** 大量に汗をかいたとき、血液の塩分濃度は高くなります。しかし水だけを補給すると、血液の塩分濃度は反対に低くなり、その結果として足、腕、腹などの筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。暑い環境下で長時間の運動をするなどで、大量の汗をかいたときに起こることがあります。

**熱射病** 高温環境下で激しい運動をするなどで、体温が高くなって（40℃以上）脳の温度も上昇し、中枢の神経機能が異常を起こした状態です。頭痛、吐き気、めまいなどに続き、何かを聞かれても反応が鈍くなったり、おかしい言動や行動が見られたり、意識がなくなったりします。全身の臓器に障害が起こったり、死亡の危険性も高い状態です。（TERUMO より記事引用）

## <水分補給と思っても逆効果!? 熱中症対策にNGな飲み物とは>

### (1) カフェインを多く含むもの

コーヒー、紅茶、ウーロン茶、緑茶、栄養ドリンク、コーラ飲料などにはカフェインが多く含まれています。カフェインには利尿作用があるため、飲んだ分以上の水分が体から出ていってしまいます。水と一緒に飲むようにすると、カフェインの効果も得ながら体の水分を保つことができます。

### (2) アルコール

アルコールもカフェイン同様、利尿作用があり、例えばビール 10 本飲むと 11 本分が尿となって排せつされるといわれています。お酒を飲むときは同じくらいの量の水と一緒に飲むようにしましょう。特にビールは糖質量も多いので、ダイエット中は飲みすぎないようにしたいですね。飲み会前に水を飲んでおいて、のどがカラカラの状態で来店しないようにするだけでも飲みすぎを防ぐことができます。無糖の炭酸水もおすすめです。

### (3) 糖質の多い飲み物

ジュースやスポーツドリンクなどの砂糖入りの飲み物は、急激な血糖値の上昇につながり、肥満の原因にもなってしまいます。またその後、血糖値が急降下するので頭痛やイライラ、体のだるさなどにつながります。夏はそうでなくても暑さで疲れているので、体に余計な負荷をかけないようにしたいですね。

## 熱中症対策におすすめの飲み物は？

水、麦茶などのノンカフェイン飲料を意識してとるようにしましょう。

ほかにも、たんぽぽ茶（タンポポコーヒー）、ルイボスティ、黒豆茶、コーン茶などもノンカフェインなうえ、ミネラルも補給できるのでおすすめです。

運動や外回りでたくさんの汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液など塩分やミネラルも一緒に補うようにしてくださいね。運動をしない人が飲むとカロリーのとりにすぎになってしまうこともあります。飲みすぎには注意しましょう。

飲み方にもひと工夫。のどが渴いたら一気に飲むのではなく、渴きを感じる前にこまめに飲むのがポイントです。熱中症の危険が高まるこの時季は、飲み物が



参考画像：マイナビニュース・環境省「熱中症環境保健マニュアル2009」 「日本人の食事摂取基準」2010年版より引用

すぐ飲めるように持ち歩いたり、デスクの上に置いたりするといいですね。

夏季休み中に、旅行や外出される方や、自宅でゆっくりされる方は、脱水症状にならないように、まめな水分補給を忘れないでお過ごしください。特にお盆のお墓詣りされる方の草刈掃除は要注意ですよ。

弊社夏季休業日のお知らせ。 8月10日(土)～18日(日)となります。19日(月)から営業いたします。皆さまには、ご不便をお掛け致しますが何卒宜しくお願い致します。

株式会社 IS DESIGN アイエス通信編集部 発行日 2019年08月09日 発行人 池田英樹

〒581-0816 大阪府八尾市佐堂町2丁目3-15 久宝ビル301 TEL:072-929-1336 FAX:072-929-1338

Email:h.ikeda@is-design.net URL: <http://www.is-design.net>

Copyright (c) 2014 株式会社 IS DESIGN all rights reserved