

# リウマチ通信

Vol. 38

2019年7月号

## 暑中お見舞い申し上げます。

今年の夏も暑い毎日が続きそうですが、皆様、体調管理はいかががされていますか。この暑い夏の乗り切り方を紹介したいと思います。テレビなどでも、連日ニュースになる熱中症の症状、対処方法、予防法を紹介します。

・熱中症とは・・・

高温環境で過ごすことで、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして、めまい、けいれん、頭痛、吐き気などのさまざまな症状を起こすことです。

重症度によって次の3つの段階に分けられます。

- ・ I 度：現場での応急処置で対応できる軽症  
立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直
- ・ II 度：病院への搬送を必要とする中等度  
頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- ・ III 度：入院して集中治療の必要性のある重症  
意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

熱中症が起こりやすい場所

- ・ 気温が高い、湿度が高い
- ・ 風が弱い、日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 急に暑くなった

熱中症といえば、炎天下に長時間いた真夏の暑い中運動をしていたというケースを想像するかもしれませんが気温の低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。また、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあるので注意しましょう。

## 熱中症を予防するには 暑さを避ける

- ・外出時にはなるべく日陰を歩くようにし、帽子や日傘を使いましょう。
- ・家の中では直射日光をさけエアコンで室温、湿度を調整しましょう。

## 服装を工夫

- ・理想は外からの熱の吸収を抑え体内の熱をスムーズに逃がす服装で過ごしましょう。

## こまめな水分補給

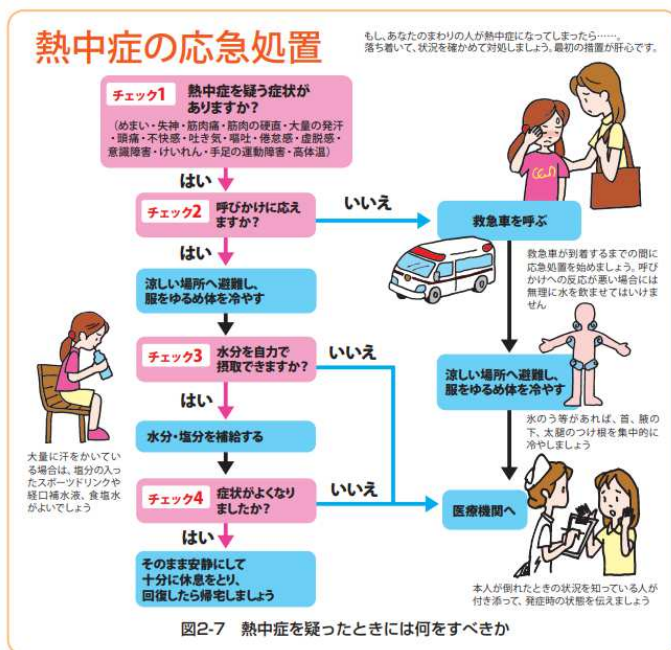
- ・のどが渇く前からのこまめな水分補給が重要です。
- ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があり適しません。また、汗をかくと水分と一緒にミネラルも補給するようにしましょう。

## 旬の食材からミネラル摂取

電解質・ミネラルが配合されたスポーツドリンクなどをしっかり飲むことも良いです。砂糖の取りすぎに注意です！！

普段の食事からミネラル・水分摂取をお勧めします。

- ★スイカやレタスなど水分を多く含んだ水々しい果物や野菜がオススメです。
- ★トマト・キュウリなど皮ごと食べれるものは皮にも栄養素が多いのでオススメです。
- ★筋肉の働きに関係していると言われているミネラルは、カルシウムとマグネシウム、昆布やひじきなどの海藻類、ゴマ、豆腐、味噌などもオススメです。



(文責 外来看護師)

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」