

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（他団体との共催事業）

「熱中症を予防して楽しい夏を！」を開催しました。

令和2年7月21日（火）、高松赤十字病院救急看護認定看護師の方を講師にお迎えし、「熱中症を予防して楽しい夏を！」を開催しました。

始めに、熱中症が起こるメカニズムについて教えていただきました。私達は寒い時は体を動かしたり、服を着たり、体の震え等で熱を作って体を温めます。反対に、体が熱い時は服を脱いだり、日陰に移動したり、発汗したりして熱を放散し、体温を冷やします。



このように、私達は熱産生と熱放散を行って体温を一定に保っています。しかし、高温・多湿の環境により体内の水分・塩分の補給が追いつかなくなると脱水症状が起こり、体温調節機能がうまく働かなくなることがあります。この障害を熱中症と言うそうです。ここで、講師が受講者に自分も含めて身近な人で熱中症になったことがある人はいるか聞きましたが、経験した人はいないようでした。

では、実際に熱中症になった場合はどう対処したらよいのでしょうか。熱中症は軽症（Ⅰ度）・中等症（Ⅱ度）・重症（Ⅲ度）の3段階あります。めまいや大量の発汗、筋肉痛といったⅠ度の症状の場合は、涼しい場所へ移動して安静にし、衣服をゆるめ、経口補水液等の水分を補給するなどして対処しましょう。それでも良くならない場合は119番や近くの病院に電話して相談してください。ただし、中等症以上の症状で水分・塩分補給が出来ない場合や意識がない場合はすぐに病院へ搬送するなど、各段階に対する対処法について講師が詳しく説明してくださいました。また、熱中症になりやすい乳幼児の受診の目安についても教えていただきました。

次に、熱中症を予防するための対策法や情報をどこから得るとよいかについて学びました。対策法としてよく挙げられるのがこまめな水分補給ですが、飲み物なら何でもよいというわけではないようです。糖分の多い清涼飲料水は飲みすぎると血糖値が上がりすぎて、意識が朦朧とするため注意が必要です。また、熱中症対策にお勧めの経口補水液は塩分が多く含まれているため、水分や塩分摂取に厳重な注意が必要な疾患がある人（高血圧・心不全・腎臓機能障害など）は飲んでも良いか医師の判断に従う必要があるそうです。これらの疾患がない人でも激しい運動をしていない場合は経口補水液より水や麦茶といったミネラルを多く含んだ飲み物を飲んだほうが良いとのことでした。

最後に、今年は新型コロナウイルス感染症対策で外出時のマスク着用等、今までにない経験ばかりですが、これから益々暑くなってきますので、周囲2m以上人との距離が保てる時はマスクを外したり水分補給をしたりして熱中症にならないよう気を付けましょう、との講師の言葉で講座を締めくくりました。