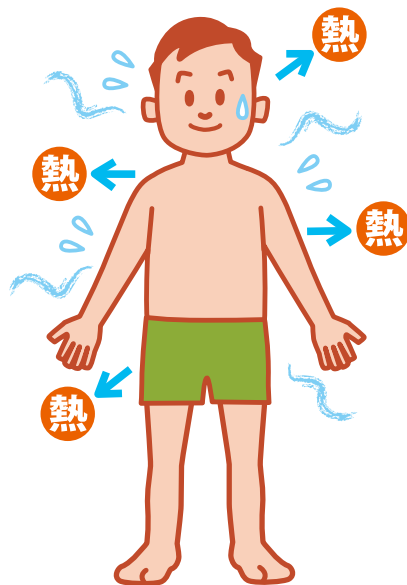


脱水症は“熱中症”のリスクを高めます

熱中症にひそむ脱水症

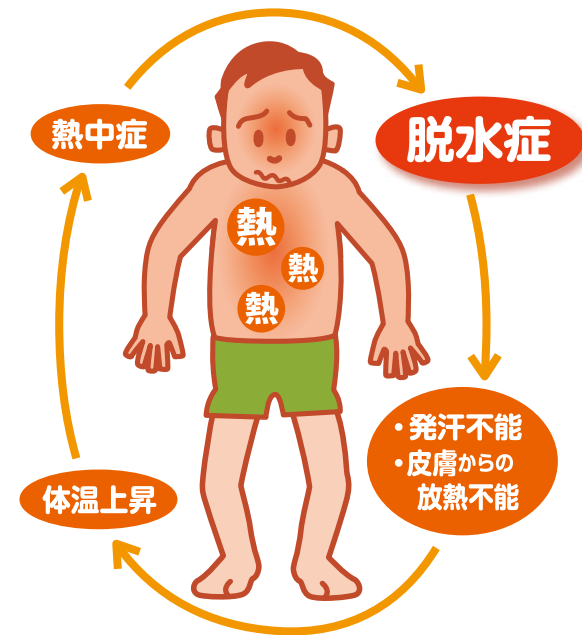
熱中症とは、暑い・むし暑い環境で起こる体調不良のことです。体調不良の症状は、“脱水症”と異常高体温によって起こります。

私たちのカラダは体温が上がりすぎないように「汗による放熱」「皮膚からの放熱」でコントロールしています。



脱水症になると…

脱水症になると、熱を逃す働きが弱くなります。すると、体温が下げられなくなり、体温上昇で様々な機能障害を引き起こしてしまいます。



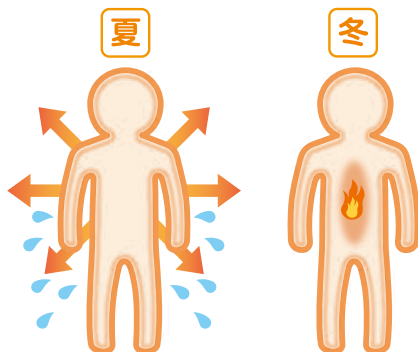
汗による放熱

汗が蒸発するときに皮膚から熱を奪い、“打ち水”のような効果で体温を下げています。



皮膚からの放熱

汗をかいていなくても、カラダで作られた熱は、皮膚表面を流れる血液から外へ逃がします。体温が上がると、皮膚表面を流れる血液を増やして、熱を逃がす働きがアップします。



熱中症にならないための注意点

- 子ども** —— 体温調節機能が未熟で、熱中症になりやすく、また地面近くで生活しているので、大人に比べて暑い環境にさらされています。
- 成人** —— 屋外作業や、スポーツ時の熱中症が多くみられます。暑い場所や時間を避けて行動しましょう。
- 高齢者** —— 屋内での熱中症が多く、日常生活の中で脱水症に陥りやすくなります。エアコンも積極的に使用しましょう。

子どもや高齢者は特に注意。周りの方も注意を払って見守りましょう。

熱中症予防には、暑い・むし暑い環境を避けることに加えて、脱水症を予防することが重要です。

