

# 特集

# 夏真の盛り

# 事前にしつ

# かり準備して

# 熱中症を予防!



暑くなると「熱中症」を起こす人が増加します。  
農家の方は炎天下で農作業することが多いので、熱中症には特に注意が必要です。



## 軽症 (I度)

目まい、立ちくらみ、筋肉のこわばり、こむら返りなど。

## 中等症 (II度)

頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、体がだるいなど。

## 重症 (III度)

ふらふらする、立てない、意識障害など。

## 1 熱中症のメカニズム

私たちの体には、気温が変化しても体温を一定に保とうとする仕組みが備わっています。

暑くなって体温が上がりはじめると、皮膚の血流量を増やして皮膚から熱を逃がしたり、汗を多くかいて、その汗が蒸発することによって熱を逃がしたりして、体温を下げます。

ところが、長時間暑さにさらされて大量の汗をかくと、水分や塩分が不足して脱水状態になり、体内の熱をうまく外に逃がせ

なくなってしまう。すると、体に熱がこもって、さまざまな体の変調を来すようになります。このような状態が「熱中症」です。

## 2 熱中症を予防するには

「熱中症」では、さまざまな症状が現れます。  
症状の軽重から、次のように大きく三つに分けられます。  
●軽症 (I度) : 目まい、立ちくらみ、筋肉のこわばり、こむら返りなど。  
●中等症 (II度) : 頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、体がだるいなど。  
●重症 (III度) : ふらふらする、立てない、意識障害など。

基本的には、症状は徐々に進みますが、突然に意識障害が起こることもあり、発症したときにはすでに重症になっていることもよくあります。また、目まいや頭痛など、中等症までの症状は熱中症特有の症状ではなく他の病気でも起こるので、気が付かないうちに症状が進んでしまうことがあります。  
農家の人には多いのは、炎天下での農作業を長く続けたときですが、中高年