

# 8月ニュース

梅雨明けし夏本番にて、今月も、熱中症について掲載します。

## そもそも熱中症って何?!

恒温動物である人の身体の中心部温度は、およそ37℃と一定に保たれ、外気温が寒くなったり暑くなっても容易には変化しないよう成っています。

暑下での体温調節は、

- ・皮膚血管拡張反応による血流増加での放熱と(水冷ラジエター)、
- ・発汗反応による気化熱での冷却によって、体温をコントロールしています。

とはいえ、血流を大きく増加させたり、発汗で水分や塩分を失ったりと、身体的にはチヨ一過激な体温調節をしている訳で、やはり反動を伴います。

体温を一定に保つために無理をしたり、または体温調整機能が追い付かず異常な高温侵入により、体内の様々な部位に深刻なダメージを負ってしまう、

それが、熱中症と称される障害群です。

## じゃ、どーしたら防げるん?

人間の身体は、発汗やトイレなどにより、普通の一般生活で1日1.0~1.5ℓの水分を失います。ゴロゴロしてても水分を失います。

もちろん喉が渴けば、お茶、コーヒー、白湯などで水分を補給しますし、食事の際の食材等やご飯にも、水分が相応に含まれていて、難しく考えなくても普通に暮らしていれば、普通にバランスが整います。

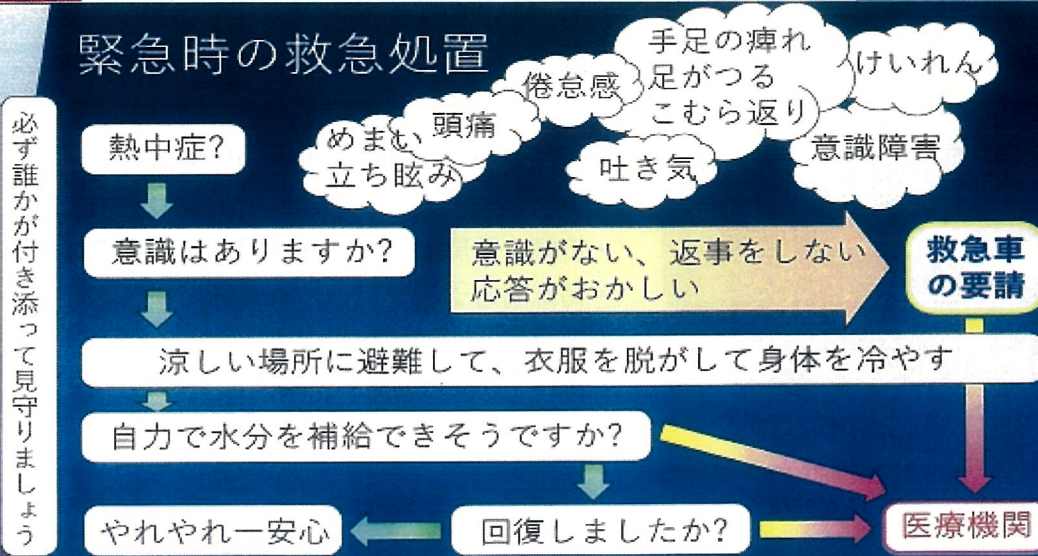
しかし、いわゆる軽い脱水症状に成りかけの段階では、水分の不足や、喉の渴きを自覚できない事があって、慌てて水分や塩分を補給しても、人の身体はそう簡単には回復してくれなかったりします。

予防とは、予め防いでおく事、喉の渴きとか、暑さにクラクラ目眩がする、その前に先んじて手を打っておく、

攻めの熱中症対策を行う必要があります。



## 緊急時の救急処置



来月は救急車の要請等について掲載致します。