

節電や計画停電等による熱中症について

保健センター

この度、この夏の計画停電について東京電力から発表されました。

停電が実施されると、高温多湿の日本の夏を快適に過ごすためのエアコンや扇風機、冷蔵庫等の電化製品はことごとく使えなくなります。

そこで問題になるのが、熱中症です。

熱中症は、急に熱くなった時や気温はそれほど上がってなくても、湿度が高い時に多く発生しています。屋外は素より、換気の悪い室内でも発生します。特に、7月から8月上旬の梅雨明けの頃に多く発生しています。これは、体が高温に慣れてないことによります。

症状としては、初期の段階では、大量の汗をかくことにより下肢や腹壁の筋肉を中心に痛みを伴ったけいれんが起きます。さらに脱水や電解質の異常が進むと、めまい、立ちくらみ、吐き気等の症状が出現し、最悪の場合は、意識障害や全身の臓器障害から死に至る場合もあります。特に、スポーツサークルや部活動などでは、熱中症に十分注意してください。

一般的に熱中症に罹りやすい人とは、

1. 体力の弱い人
2. 発熱や下痢、睡眠不足など体調不良の人
3. 暑さになれていない人
4. けがや病気にかかっている人(体力消耗が激しいため)
5. 性格的にまじめな人や我慢強い人とされています。

日本体育協会が出している「熱中症予防八カ条」は、

1. 知って防ごう熱中症
2. 熱い時無理な運動は、事故のもと
3. 急な暑さは、要注意
4. 失った水と塩分を取り戻そう
5. 体重で知ろう健康と汗の量
6. 薄着ルックでさわやかに
7. 体調不良は事故のもと
8. あわてるな、されど急ごう救急処置です。

停電時の予防方法は、塩分や水分補給、室内の換気、通気性・吸湿性に優れた服の着用、氷や水で体を冷やすこと等です。ただし、体を冷やすからといってビール・焼酎等のアルコールを飲み過ぎると、アルコールの抗利尿ホルモンの抑制作用によって、尿の排泄の回数が多くなり、脱水が起きやすくなるので注意してください。

もし、具合が悪いと思ったら直ちに体を冷やし、スポーツ飲料を飲む等を行い、医療機関を受診してください。

以 上