



熱中症対策に

手のひら冷却が効果大!!



5月から6月にかけて一気に熱中症の発症リスクが高まります。その理由の一つが「湿度の上昇」です。人は暑くなると発汗し体温調節を図ります。しかし、この時期は湿度が高いため、汗が皮膚から蒸発せず、体内の熱を放出しにくくなります。その結果、体内の水分やミネラルバランスが崩れ、熱中症の発症につながる可能性が高くなるのです。

誰もが、かかり重篤化するおそれがある熱中症。初期症状を見極め、適切に熱中症に対処しましょう。

「脳」「消化器」「筋肉」
これらの臓器は脱水に弱い

熱中症の初期には「頭痛」や「めまい」「だるさ」「吐き気」などの症状がおこります。これらは、脳、消化器、筋肉が、脱水の影響を特に受けやすいため起ります。いずれも機能の維持に、水分が多く必要な臓器です。これらの症状が出たら、熱中症を疑いましょう。

脱水症に弱い臓器は



熱中症かも?!
そのしるしをよべ!

症状から熱中症を疑う場合には、まず次の3つを実践しましょう。

◆涼しい場所へ移動する

屋外なら日陰で風通しのよいところへ移動する。エアコンの効いた室内や車内へ移動してもよいでしょう。



◆自分で水が飲めるか?!

自分の名前や現在いる場所を言えない場合は「意識がおかしい」ということです。この場合はすぐに救急車を呼ぶ必要があります。

医療機関に行く見極めポイント

自分での対処を超えている緊急性が高い場合の見分け方は2つです。

◆意識がしっかりしているか?!

自分の名前や現在いる場所を言えない場合は「意識がおかしい」ということです。この場合はすぐに救急車を呼ぶ必要があります。

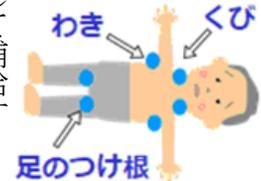
◆自分で水が飲めるか?!

水分を飲めるかどうかは、本人にペットボトルを渡し、自分で開けて飲むことができるようならひとまず安心です。一方、力が入らず開けられない、ごくんと飲み込めず口からこぼれてしまうようであれば、すぐに医療機関での処置が必要なので、救急車を呼びましょう。

熱中症予防には、体を効率的に冷やす「手のひら冷却」が有効

症状が出る前に効率よく体を冷やす方法として注目されているのが「手のひら冷却」です。

これは洗面器などに10~15℃の冷たい水を張り、5~10分間、両手をつけるというものです。ただし、この場合の水の温度は冷たすぎないことが大切です。冷たく



足のつけ根

熱中症予防には、体を効率的に冷やす「手のひら冷却」が有効

症状が出る前に効率よく体を冷やす方法として注目されているのが「手のひら冷却」です。

これは洗面器などに10~15℃の冷たい水を張り、5~10分間、両手をつけるというものです。ただし、この場合の水の温度は冷たすぎないことが大切です。冷たく

しすぎると血管が収縮して血流が悪くなり、かえって適切な効果が得られなくなってしまうからです。手のひらや足裏、頬には、動静脈ふん合という動脈と静脈を結ぶ血管の部位があります。動静脈ふん合は、毛細血管に比べ、直径が10倍と太く、血流量は約1万倍と多いため、ここを冷やすと大量の冷えた血液が体内に戻り、深部体温を効率よく冷却できるのです。



たとえば、熱中症リスクが高まる夏場の屋外での運動前に手を水に浸けたり、運動の合間にペットボトルなどで手や頬を冷やすと体温上昇を抑えられます。熱中症予防だけでなく疲労を抑え、パフォーマンスを高めることもできます。

自律神経の働きも改善されるため、イライラしたときに心を鎮めたり、就寝前に行えば、熱帯夜に眠りの質を高めるのにも、役立つと考えられます。

手のひら冷却は、いつでも簡単に出来ますので、本格的な暑さを感じる前に、知っておいてもよいかもしれません。(諏訪)

参考文献：薬と健康の情報局 第二共ヘルステク

気になる体の危険信号シリーズ③

めまい・耳鳴り

普段どおりに生活を送っているのに、ふと急にめまいを感じたことはありませんか？めまいには、いくつか種類があり、原因もさまざまです。めまいは、治療を受けていても、なかなか治らないものなので、不安になる人も多いでしょう。そこで、今回はめまいについて説明します。

●めまいとは

景色がぐるぐる回る、体がふらつく、頭がふらふら、意識を失いそうになる感じ。めまい・耳鳴りを起こすのは耳鼻科疾患、中枢性の病気として脳血管障害、脳腫瘍、小脳出血があります。いつ、どこで、どのようなときに起こるのか、ということが重要です。



●いま起こっためまい・耳鳴り

急に起こっためまいで、耳の症状を伴う場合はメニエール病や突発性難聴が考えられます。

メニエール病

突然起こる激しい回転性（ぐるぐる）めまいの発作です。吐き気や嘔吐を伴い、耳の詰まった感じや、耳がキーンと鳴る耳鳴りが起こります。持続は1〜6時間で、まれに24時間です。発症した側の耳の聴力は、徐々に悪化していきます。

突発性難聴

50〜60歳代が多く、耳鳴りとともに急激に難聴になります。めまいよりも難聴が主たる症状です。回転性（ぐるぐる）めまいは初期だけです。

●もうひとつの回転性めまい

耳鳴りや難聴はなく、突然起こる回転性（ぐるぐる）めまいの原因に**良性発作性頭位性めまい症**があります。じっとしているときは、めまいが起きません。頭を動かして、決まった頭の位置でめまいが起こるのが特徴です。

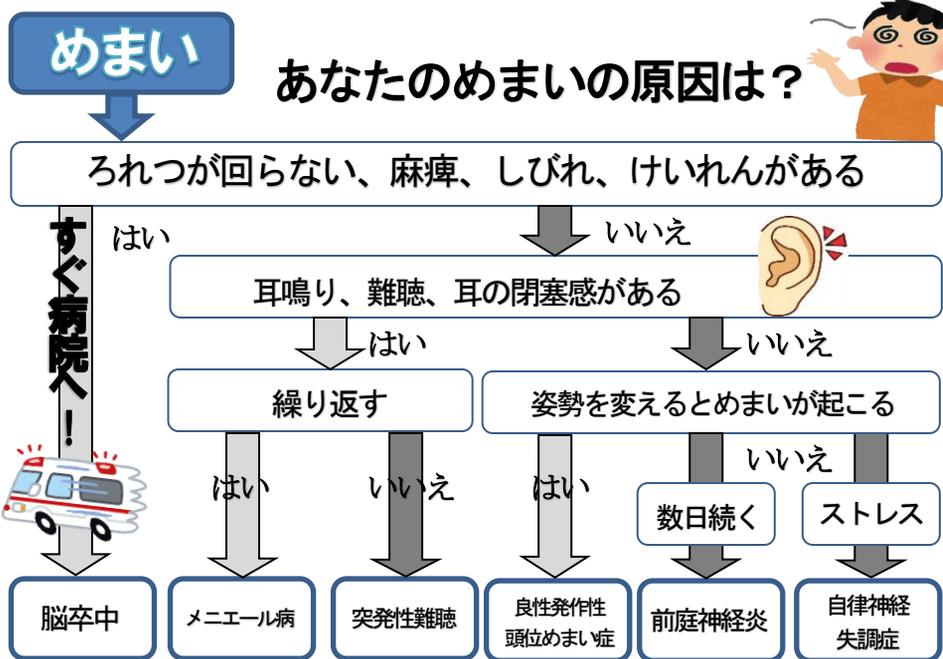
めまい発作は数秒から2〜3分程度で治まりますが、何度も繰り返します。加齢で平衡感覚をつかさどる耳石が剥がれることが原因なので、高齢者ほど起こりやすくなります。



めまいとともに頭痛、神経症状（ろれつが回らない、飲み込みが悪い、物が二重に見える、半身のしびれ、脱力、口の周囲のしびれ）がある場合、脳に障害があつて、めまいが起こる病気が**血管障害（椎骨脳底動脈不全、脳卒中）**や**腫瘍**が考えられます。生命の危険なものもありますので、注意しましょう。



あなたのめまいの原因は？



●更年期のめまい症

「疲れるとめまいや耳鳴りがしてきました」という訴えも更年期世代の女性には多くあります。症状発現直前の誘因は、精神的ストレスや睡眠不足がほとんどです。一番多いのは、検査をしても特に病気の異常がない「めまい症」と名付けた自律神経の不調です。

気になるめまい・耳鳴りの症状があれば、早めに受診をしましょう。（一之瀬）

参考文献：日本成人病予防協会

ヘルスケアラボ女性の健康推進室

恩賜財団済生会HP、勤医協札幌病院HP

めまい症状があった時に
明確に「このめまいは？」

- ★どんなときに、どんな状態が起こったか？
- ★めまいの種類は？
- ★どれくらい続いたか？
- ★手足がしびれたり、舌がもつれたりすることがあったか？
- ★耳鳴りや、難聴などの症状があったか？



編集後記



少し前から運動不足解消を目的に、ウォーキングを始めました。今の場所に引越して3年ほど経ちますが、まだまだ知らない道が多くあります。せつかく歩くなら、車がすれ違えないような細い道や、今まで通ったことのない道を歩いてみよう、あえて知らない道を選んで歩くようにしています。知らない道なので気づくと結構な距離を歩いていることもありますが「あつ、この道、いつものあの道に繋がっているんだ」とか「こんなところにこんなお店があったんだ」など新たな発見があり、楽しくウォーキングしています。

最近、暖かくなりウォーキングに適した季節になってきました。コロナ禍もあり、なかなか遠くに出掛けることが出来ませんが、身近な場所にも新たな発見があるので、気分転換にウォーキングをしてみたいかがでしょうか。（中矢）