

## 意外と多い!?夜の熱中症

「熱中症」と言えば、炎天下の作業中に…とか、暑い日の屋外イベントで…と言ったイメージがありますが、実は、夏の熱中症の約4割が夜間の睡眠中に発症しています。

熱中症の大きな要因として、「気温が高い」「湿度が高い」「風が少ない」ことがあげられますが、夏の熱帯夜などはまさにこの要因がすべて満たされた環境になります。

睡眠中は、汗の蒸発などで冬でも200ml前後、熱帯夜では500ml以上と想像以上の水分を失っています。そのため、十分な水分補給が出来ていないと知らないうちに脱水となり、熱中症が発症します。また、睡眠中は熱中症の初期症状である「気分不快」や「だるさ」「手足のしびれ」などを自覚できないため、熱中症はいつそう重症化してしまい大変危険です。

夜間の熱中症を防ぐための対策と以下にまとめましたので参考にしてください。

### ① 睡眠環境を整える

- ・寝具：クールダウン効果が高いもの
- ・パジャマ：吸汗性があるもの
- ・室温：日中の熱がこもっている場合や熱帯夜の場合はエアコンをつけましょう。  
扇風機などを活用して風の対流を起こさせると効果的です。
- ・湿度：除湿器もしくはエアコンの除湿機能を使って湿度を下げましょう。

### ② 水分補給を心掛ける

入浴前や睡眠前にコップ1杯(約200ml)の水を飲むと良いでしょう。  
ただし、アルコール類やコーヒー、緑茶など利尿作用のある飲み物は脱水症状につながるので、睡眠前に飲むのは控えましょう。

脱水が進むと、血液がドロドロ状態になって流れが悪くなり、さらにひどくなると詰まってしまいます。

詰まりが脳の血管で発生すれば脳梗塞となり、心臓で発生すれば心筋梗塞となります。

眠っている間の熱中症は症状を自覚できないからこそ、「**予防(備え)**」が大切なのです。