

## 夏季与健康：热中症与光化学烟雾污染

此期我们围绕夏季健康管理这个主题，给大家介绍一下有关热中症和光化学烟雾污染的问题。想必在各位读者当中，有的人还没有适应日本的气候吧。我们希望大家能管理好各自的健康，精精神神地度过这个夏季。



### 1. 热中症

#### ① 何谓热中症

所谓热中症，是指在直射阳光或高温多湿环境下引发的全身热性障碍，它一直是在日本一般认为“热痉挛”、“热失神”、“日射病”、“热疲劳”及“热射病”等病的总称。这是相当于中国的“中暑症”吧。

以往曾经发生过父母稍稍不留意，关在车里的孩子就出现了昏迷、休克这样的事情，正是热中症的典型例子之一。另外，在进行体育运动的时候，由于人体肌肉会产生大量的热能并导致大量出汗，从而给人体带来脱水的可能性，因此，即使是在严冬季节，也发生过因热中症而死亡的事情。

#### ② 如何预防热中症

要想预防热中症，最为重要的是避开高温环境并注意补充水分。另外，请记住严重的热中症会剥夺人的生命。

直射阳光下的汽车内、高温环境中的剧烈运动等，都很容易引发热中症。同时，老年人和婴幼儿被认为比较容易患上热中症，所以需要特别加以小心。

另外，日本气象协会还在网络上提供各地区一星期前的热中症预防信息，敬请您参阅参考。网址为：<http://www.n-tenki.jp/HeatDisorder/>

## 夏と健康：熱中症と光化学スモッグ

今号では夏の健康管理に關して、熱中症と光化学スモッグについて紹介します。皆さんの中には、日本の気候に体が慣れないという方もいらっしゃると思いますが、健康管理には十分気をつけて元気に夏を過ごしてください。

### 1. 热中症

#### ① 热中症とは

熱中症とは、主に直射日光下又は高温多湿の環境下において起こる全身の熱障害のことで、從来から日本で熱痙攣、熱失神、日射病、熱疲労、熱射病と呼ばれているものの総称です。中国の「中暑症」に当たるものだと思われます。

親がちょっと目を離したすきに、車の中で子供が意識不明になったというような事故は熱中症の典型例の一つです。また、スポーツ活動中においては、体内の筋肉から発生する熱や、大量の発汗による脱水などにより、冬季でも熱中症による死亡事故が発生した例があります。

#### ② 热中症の予防法

熱中症の予防には、高温の環境を避けることと水分の補給が重要です。また、熱中症は、重症化すると生命にかかわるということを知っておいてください。

熱中症にかかりやすい状況としては、直射日光下の車の中、高温下での激しい運動などがあります。また、お年寄りや乳幼児は、熱中症にかかりやすいといわれていますので、特に注意が必要です。

なお、日本気象協会では、1週間先までの地域別熱中症予防情報をインターネット上で提供していますので、参考にしてみたりかがでしょうか。

## 2. 光化学烟雾汚染

### ① 何谓光化学烟雾

所谓光化学烟雾，是指那些含有工厂排放烟雾以及汽车尾气成分的物质，在紫外线的照射下发生光化学反应，而在这种反应中生成的叫做“光化学氧化剂”的有害物质便会滞留在空气中并形成一种烟雾，这种烟雾于是被称为光化学烟雾。

光化学烟雾对人体是有危害的。它会让人的“眼睛感到很晃”，还会带来“喉咙肿痛”、“头疼”、“手脚发麻”等症状，严重时甚至会导致昏迷、休克。

光化学烟雾在阳光强烈，风小的时日里比较容易发生，尤其是在5～9月这一期间，发生的频率比较高。

### ② 发生时的处理方法

各地都会通过室外广播提醒居民，所以有时您会听到这样的声音，“现在发布光化学烟雾污染注意警报！”此时您要是在室外的话，最好进入室内；而您若是在室内的話，最好是看一下风向，将面风的窗户关闭以防光化学烟雾进入家中。另外，如果出现“眼喉疼痛”的症状时，最好是用清水洗眼睛、漱口，并让自己处于安静状态。即使这样还不好转的话，就需要到医院请医生看一下了。

另外，各地光化学烟雾污染警报、注意情报的发布情况，可通过环境省大气污染物质广域监视系统“そらまめ君”网页

<http://soramame.taiki.go.jp/>进行确认和查询。  
(T)



(<http://www.n-tenki.jp/HeatDisorder/>)

## 2. 光化学スモッグ

### ① 光化学スモッグとは

光化学スモッグとは、工場から出る煙や自動車の排気ガスなどに含まれる物質が、太陽からの紫外線により光化学反応を起こして発生する有害物質「光化学オキシダント」が空中に滞留したものです。スモッグ（煙霧）状になることから、光化学スモッグと呼ばれます。

この光化学スモッグは、人体にも悪影響を及ぼします。「目がチカチカする」、「喉が痛い」「頭が痛い」、「手足がしびれる」、などの症状を引き起こすとともに重症の場合は失神することもあります。

光化学スモッグは、日差しが強く、風の弱い日に発生しやすくなりますが、特に、5～9月におよぶ多く発生します。

### ② 発生したときの対処法

各地の屋外放送で、「ただいま、光化学スモッグ注意報（警報）が発令されました！」というお知らせが聞こえてくることがあります。このようなときは、屋外にいた場合は屋内に入り、屋内にいる場合は風の向きを考え光化学スモッグに当たらないように窓を閉めましょう。また、「目や喉が痛い」というような症状が出た場合には、目を洗う・うがいをするなどの処置を行い、安静にしましょう。症状が回復しない場合は、医師に診察してもらいましょう。

なお、光化学スモッグ警報・注意報の地域ごとの発令状況は、環境省 大気汚染物質広域監視システム「そらまめ君」  
<http://soramame.taiki.go.jp/>で確認することができます。  
(T)