

怖い身体トラブルを未然に防げ！

1：『低体温症』は危険度大！

さて、これまでなぜこれほどまで『身体を濡らさないように、冷やさないように！』と書いているかといえば、それは『低体温症』を予防するためにほかならない。

低体温症とは、水に濡れたり、寒い場所に長時間いたりすることによって体温が下がり過ぎ、身体機能に支障をきたす状態のことで、重症の場合は死にも至る夏の熱中症の逆ともいえる一種のショック症状である。

また、外気温度にはあまり関係なく、寒気や水濡れなどで手足が冷えた場合、冷えた血液が胴体部に戻ることによって体温低下していったまま陥る場合が多い性質のものであるため、行列中に限らず、閉会後の脱力状態の時や、コスプレで薄着をしている時、スペースの中でじっとしている時など、様々な場面で発生し得るものだという認識はもっておいてほしい。

もし行列中などに以下のような状態の人を見かけたら、低体温症が疑われる。

- ・震えていたのが徐々に止まり、ぐったりとなる。
- ・今まで話していたのが急に無表情になる。
- ・言葉の発音が不明瞭になったり、ろれつが回らなくなる。
- ・顔色が蒼ざめ、目の動きが鈍くなる。
- ・手足だけでなく、首筋や背中中等も冷たくなっている。
- ・身体の動きが緩慢になり、立てなくなったり、足がもつれたりする。
- ・急に泣き出したり、意味の分からないことを話したりする。

また、こういった状態の人は、低体温症に陥りやすい。予防策をよりしっかりと講じておこう。

- ・食事をきちんと摂っておらず、空腹である。
- ・日頃から標準体温や血圧が低い。
- ・風邪気味などで体温調節機能や代謝機能が落ちている。
- ・前日にアルコール類を摂取し、それが残っている（二日酔い状態）。
- ・汗を多くかいた、雨などに濡れたまま、十分な防寒をしていない。
- ・過度の疲労状態、睡眠不足状態である。

これも熱中症同様、早めなら簡単な対処で回復することができるが、状態が進んでしまうと自力での回復が困難である。複数の項目に該当が見られるようなら、本人が『大丈夫』いっていても念のため早めにスタッフに知らせてほしい。

なお、低体温症の症状は一見すると貧血に似ているが、貧血からこちらに移行する場合も多いので、どちらにしても安全を考えて早めにスタッフを呼ぼう。

では低体温症を予防する為にはどうすればよいのだろうか？

予防は簡単、ようするに体温を上げてやればよいのだ。

- ・食事を摂る。暖かい飲食物を摂る。
- ・定期的にチョコレートなどの甘いものを摂る。
- ・時々身体を動かす。手足をマッサージする。
- ・カイロなどで膝裏、脇、首筋などをよく暖める。

ただし、低体温症の症状を見せてぐったりとしてしまっている場合は一刻も早い専門家の治療が必要である。

不用意にマッサージを行ったり、身体を揺さぶったりせずに、上着やひざ掛けなど少しでも暖かいものを掛けてこれ以上体温が低下するのを防ぎながら、すぐにスタッフを呼ぼう。

意識がまだはっきりしているようなら、暖かい飲み物を少しづつ飲ませるのもよい。

どれだけ防寒をしっかりしていても、空腹では肝心の体温が上がらない。

くれぐれも食事はしっかり摂り、それができない場合でもお菓子類でもよいから、お腹に入れておこう。まずそれが一番最初の予防策なのだ。

そのためもあるので、ぜひ小型魔法瓶などに温かい飲み物（好みにもよるが甘いものが望ましい）を入れて持参することを強くお勧めする。