

熱中症予防



油断しないで！熱中症増加

日本の夏はもともと高温多湿な上、地球温暖化やヒートアイランド現象によって、真夏日や熱帯夜が増え、熱中症が増加しています。
さらに、気密性の高いビルやマンション、防犯のために窓を閉め切った室内など、住環境も熱がこもりやすくなっています。

従来、熱中症は炎天下での労働環境や、運動活動で発生していましたが、最近では日常生活での発生が増加し、その約半数は室内で起きています。室内だから、暑さに強いからと、油断は禁物です。

熱中症とは

私たちの体は、皮膚の血流量を増やしたり、汗を出したりして体温を調整していますが、外気が皮膚の温度を超えると放熱しにくくなり、また湿度が高いと汗の蒸発量が少なくなって体温が上昇します。
こうして、高温の環境下で体が熱を放出できなくなってしまうのが「熱中症」です。重症化すると命の危険を伴います。



症状と重症度分類

重症度	I 度	II 度	III 度
症状	全身の血液分布や塩分バランスに変化が生じる熱中症「入り口」の状態 めまい・立ちくらみ・筋肉のこむら返り・拭いても拭いても汗が出る	重要な臓器への血液量が減り、臓器がSOSを出している状態 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	体温調節機能が破綻をきたしている状態 意識不明・呼びかけに対し返事がおかしい・けいれん・まっすぐに歩けない・高体温

(環境省・熱中症環境保健マニュアル参照)

こんなときは要注意！

環境

- ✓ 気温、湿度が高い
- ✓ 風がないとき
- ✓ 急に暑くなったとき
- ✓ 日差しが強い、照り返しが強いとき

からだ

- ✓ 激しい労働や運動によって、体内に著しい熱が産生される。
- ✓ 暑い環境にからだが十分に対応できていない。



熱中症



熱中症増加の要因



体温調節機能の低下

エアコンが普及し、夏に汗をかく機会が少なくなった現代人は、汗腺の働きが悪くなり、体温調節機能が低下しています。

生活習慣病の影響

糖尿病や心臓病などの持病がある人は、循環機能が低下しやすく、体温調節が苦手になりがち。さらに、薬が体温調節機能を低下させて、脱水を招くことが多いので要注意です。

特に肥満気味の人は、脂肪があたかも断熱材のようになり、深部体温が下がりにくくなる心配があります。



ゆで卵は元に戻らない

体温が42度を超えると、からだの細胞（たんぱく質）が壊れます。脳では神経細胞、心臓の筋肉の壊死、腎不全、肝不全を起こします。壊れたたんぱく質は元の状態には戻らないため、ゆで卵が生卵に戻らないのと同じで、熱中症は怖い病気です。



予防対策6か条

1. 日陰を味方に
 2. 服装に工夫を
 3. 水分を上手に補給
 4. 適度に汗をかく習慣を
 5. 体調と服薬の管理を
 6. 室内の温度・湿度管理を
- なるべく日陰を選び直射日光を避ける。室内にカーテン。
吸湿性と通気性に富んだ衣服で。ネクタイをはずす・帽子や日傘を。
暑さを感じる前に早めに補給を。
ウォーキングなどの運動や入浴で汗をかく習慣をつけておく。
バランスのよい食事と十分な睡眠を。
持病で薬を飲んでいる人は暑い場所での活動を減らす。
クーラーの温度は28度くらいに設定、ドライ機能も上手に活用を。

水分補給のポイント

通常の水分補給・・・お茶・水などで十分です。



運動時など多量の汗をかくとき・・・塩分やミネラル分が補給できるスポーツドリンクなども必要です。



★アルコールは、利尿作用で脱水を進行させます。多量飲酒の翌日や、炎天下での飲酒には注意しましょう。



熱中症になったときの応急措置は・・・

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がし体を冷やす

水分・塩分を補給する



※からだを冷やす場所

太い血管のある首や脇の下、足の付け根などに氷のうや濡れタオルを当て、うちわや扇風機で風を送ってからだを冷やす

熱中症の発生には、日々の体調が影響します。
十分な睡眠と栄養で熱中症を予防し、元気に夏を乗り切りましょう！

注意

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう。