

# 熱中症を予防しよう

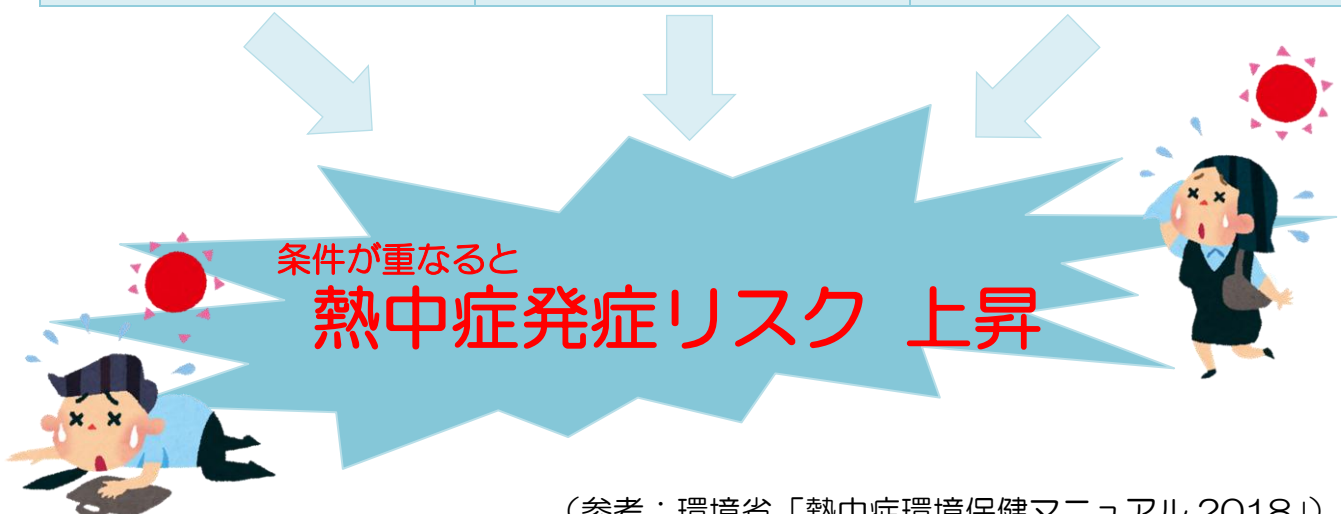


熱中症とは、体内の熱を適切に放散できなくなることで生じるさまざまな症状の総称で、体が暑さに慣れていない**梅雨明け前後**から起こりやすくなります。炎天下での運動や作業中だけでなく、条件が重なれば、**室内で発症すること**もあります。

熱中症は誰もが発症する可能性があります、正しい知識があれば予防できます。

## 熱中症を引き起こす条件

環境	からだ	行動
<ul style="list-style-type: none"><li>• 気温が高い</li><li>• 湿度が高い</li><li>• 風が弱い</li><li>• 日差しが強い</li><li>• 閉め切った室内</li><li>• エアコンがない</li><li>• 急に暑くなった日</li><li>• 熱波の襲来</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 高齢者、乳幼児、肥満</li><li>• 持病（糖尿病、心臓病、精神疾患等）</li><li>• 低栄養状態</li><li>• 脱水状態（下痢、インフルエンザ等）</li><li>• 体調不良（二日酔い、寝不足等）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 激しい行動</li><li>• 慣れない運動</li><li>• 長時間の屋外作業</li><li>• 水分補給がしにくい</li></ul>



（参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」）

## 予防対策

### 暑さを避ける

#### ◇室内

- 温度 28 度以下
- 湿度 50~60%
- 扇風機などで空気を循環させる
- ブラインド、遮光カーテン、すだれを利用

#### ◇衣類

- 通気性、吸湿性、速乾性の良い衣服を着用

#### ◇外出時

- 日傘、帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩

#### ◇冷却グッズ

- 保冷剤、冷却シート、冷たいタオルなどを利用



### 水分補給する

#### ◇量

- 1日あたり 1,200ml (目安)

#### ◇適した飲料

- 水、麦茶
- 運動、肉体労働時は水分と塩分が適切に配合された経口補水液やスポーツドリンクがオススメ



※ビールなどのアルコール類、カフェインが含まれる緑茶や紅茶、コーヒーなどは利尿作用があるため適さない

#### ◇タイミング

- 運動や作業等により汗をかいた時
- 入浴前後、就寝前、起床後 等

※のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給



暑さを避け水分補給に留意するとともに、日頃からバランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動等、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けないようにしましょう。

## 発症時の対処方法

分類	症状	対処
I 度 応急処置と見守り	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 水分、塩分の補給</li> <li>• 涼しいところで休ませる</li> <li>• 衣服を緩め身体を冷やす</li> </ul>
II 度 医療機関受診	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 必ず誰かが付き添い、医療機関受診</li> </ul>
III 度 入院加療	意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい）、けいれん、まっすぐに歩けない、高体温	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 救急車を呼んで搬送</li> </ul>

(参考：「日本救急医学会熱中症分類 2015」)