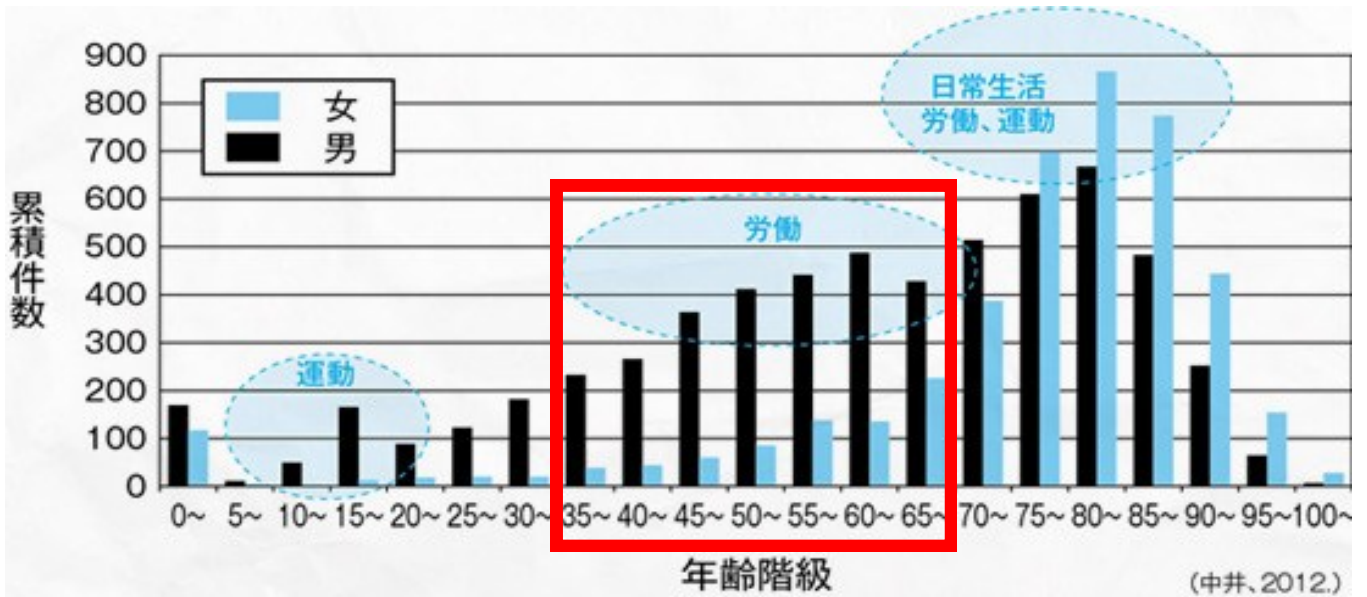


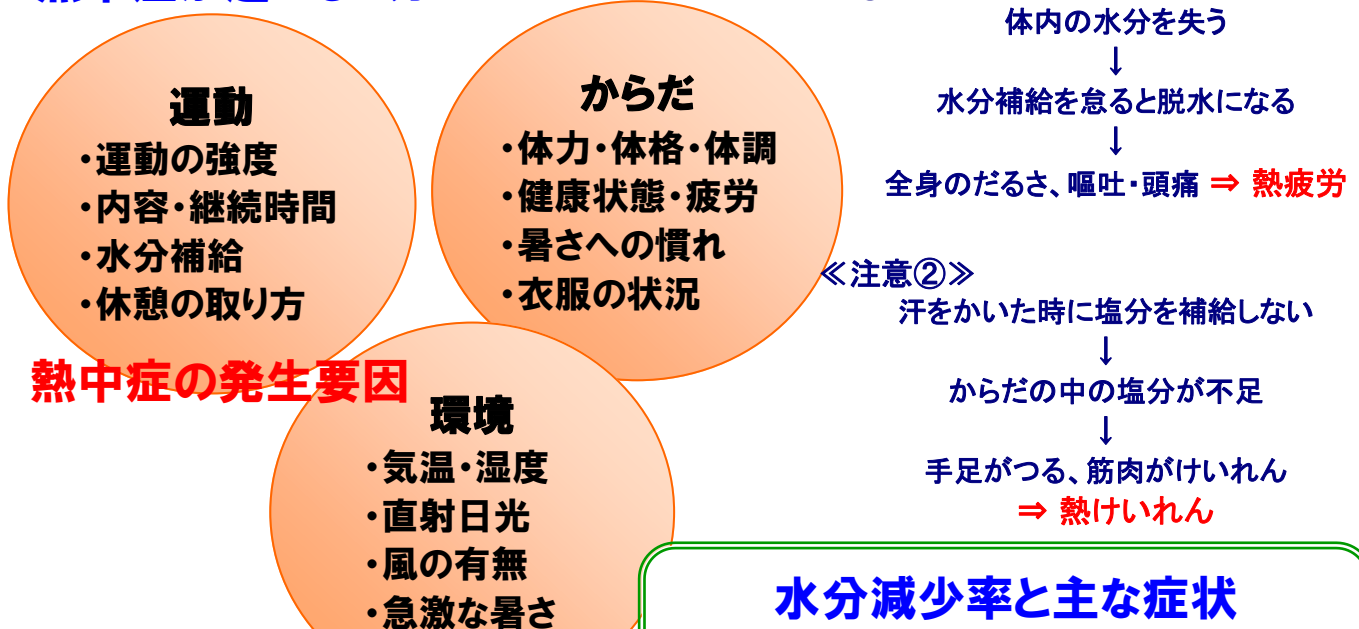
# 熱中症を予防して暑い季節を安全に

## 年齢別にみた熱中症発生件数



※働き世代は、**仕事中の熱中症発生が多い**  
 (仕事によるからだへの負担が大きいことが理由と考えられる)

## 熱中症が起こるメカニズム



### 熱中症の発生要因

《注意③》  
 体温が上がるとからだの表面(皮膚の下)に流れる血液の量が増えて全身に行き渡るため、一時的に血液が足りなくなり、血圧が下がる  
 ↓  
 脳に十分な血液が送られず酸欠状態となり、めまいや立ちくらみを起こしたり、意識を失う  
 ⇒ **熱失神**

2%	のどの渇き
3%	強い渇き、食欲不振、ぼんやりする
4%	イライラ、体温上昇、疲労困憊
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8~10%	けいれん

# 熱中症を予防して暑い季節を安全に

実は、こんな人が熱中症を起こしやすい！

- ◆**肥満傾向の人**：皮下脂肪が多いと体の熱を逃しにくく、重い体を動かすので、より多くの熱を産生するため  
（学校での熱中症死亡事故の7割は肥満傾向の生徒に発生）
- ◆**体力・持久力が低い人**
- ◆**寝不足や疲れがたまって体調が悪い人**
- ◆**二日酔いの人**：体内の水分が減り体温調節機能が鈍っているため
- ◆**持病がある人**：糖尿病、高血圧、心疾患、腎不全、精神神経系の病気、広範囲の皮膚の病気で治療を受けている人は熱中症を起こしやすい



## 熱中症の応急手当

- ① 涼しい部屋へ移動し衣服を緩め、安静にする
- ② エアコンをつける、扇風機・うちわで風をあてる
- ③ わきの下・太ももの付け根などを冷やす
- ④ 意識があり、飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に摂る

## 今年の夏はこの方法で熱中症を予防しよう

- ① **かいた汗の量を目安に水分補給**  
⇒ 一度に大量の水を摂取すると、体内の電解質バランスを崩し、逆効果
- ② **汗で失われる塩分(ナトリウム)も一緒に補給**

## 熱中症のマメ知識

～「自発的脱水」に注意！～

大量に汗をかいた時に水だけを飲むと、体の中のナトリウム濃度が低下し、のどの渇きが止まり水が飲めなくなる(=自発的脱水)この時、体の塩分濃度を戻そうとして尿で水分を排泄させようとするこの状態は熱中症の原因になるため、汗をかいたら水分と一緒に塩分(ナトリウム)も補給することが大切！！

カロリー・塩分の摂り過ぎに注意しながら、0.1～0.2%の食塩水または、ナトリウム40～80mg/100mlのスポーツリンク・経口補水液でこまめな水分・塩分補給を

