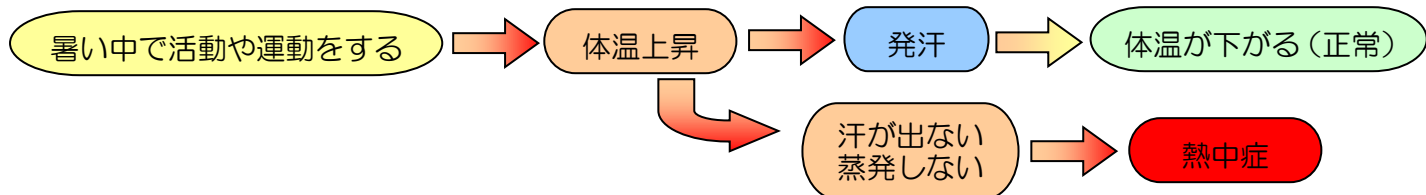


# 熱中症予防

私たちの体は、普段は体温を一定に保つ調節機能が働いています。暑いときには、汗をかき、汗が蒸発することによって体温を下げています。熱中症は、この体温調節のバランスが崩れてしまい、汗が出ない、汗が出ても蒸発しないなどの理由から、体温が上がってしまい、重要な臓器が高温になることで起こります。







熱中症は重症になると命を落とすこともあります。




(2012～2016年 夏期熱中症受診者数 29～39万人 死亡者数 年平均492人)

熱中症の重症度はⅠ～Ⅲ度に分類されます。少しでも意識がおかしい、水を自分で飲めない、症状が改善しないなど、Ⅱ度以上と考えられるときは、すみやかに医療機関へ搬送する必要があります。また、重症になると、自分で熱中症と判断したり対処したりできなくなります。一人にせず、必ず誰かが付き添って状態を見守ってください。

## ●○ 熱中症になりやすい状況 ○●

環境	高温多湿、輻射熱のある場所、無風（汗が蒸発しにくい） 	
作業	仕事	作業開始の初日、重労働、長時間連続での作業、休憩なし 厚手の作業着・保護具の使用 ★業種では製造業、警備業、林業、運送業に多い 
	家庭	散歩、草むしり、自転車、バス停でバスを待つ 屋内家事（特に火を使う料理など） 
人	暑さに慣れていない 風邪をひいている、下痢をしている（脱水になりやすい） 睡眠不足、食欲不振 高血圧・心臓病の薬を飲んでいる（利尿作用のある薬の場合脱水になりやすい） 精神疾患の薬を飲んでいる（汗が出にくくなる薬がある） 糖尿病の人（血糖値が高い→尿量多い→脱水になりやすい） 腎臓、甲状腺の疾患がある人 	

●○ 重症度分類と対処法 ○●

<p>I 度</p>	<p>手足がしびれる めまい、たちくらみがある 筋肉のこむらがえりがある（筋肉痛） 気分が悪い、ぼーとする</p>	<p>涼しいところで休む 冷やした水分・塩分を補給（※1） 必ず見守り、改善しなければ病院へ</p> 
<p>II 度</p>	<p>頭ががんがんする（頭痛） 吐き気がする、吐く からだのだるい（倦怠感） 意識がなんとなくおかしい</p> 	<p>I 度の処置に加え、衣服をゆるめる からだを積極的に冷やす（※2） 改善しなければ救急車を呼ぶ</p> 
<p>III 度</p>	<p>意識がない からだがひきつる（けいれん） 呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐ歩けない、走れない からだが熱い</p>	<p>救急車を呼び、最寄りの病院に搬送</p>

※1 スポーツドリンクなどのイオン飲料がおすすめ

※2 水でぬらしたタオルなどで体を冷やす、うちわなどで風を送る  
首、わきの下、太ももの付け根など大きな血管を冷やすと効果的



●○ 普段からできる熱中症予防 ○●

- ① 飲み物は持ち歩き、水分・塩分をこまめに取り
- ② 休憩はこまめにとる
- ③ 睡眠はしっかり（7時間程度）とる
- ④ バランスの良い食事
- ⑤ 室内ではエアコンを使用して涼しくする
- ⑥ 風通しの良い衣服を着る
- ⑦ 日差しを避ける（日陰に入る、帽子や日傘を使う）
- ⑧ 冷却グッズを活用する



参考文献：環境省 熱中症環境保健マニュアル 2018、一般財団法人日本気象協会推進 熱中症ゼロへ