

熱中症に注意！

熱中症は例年7月、8月にかけて最も多く発生していますが、暑さに慣れていない時から注意が必要です。昨年は、5月、6月ともに熱中症で救急搬送された人数が全国で3,400人を超えました。早めに熱中症対策をはじめ、熱中症を予防しましょう。

熱中症とは

熱中症とは、暑い環境にいることで多量の発汗などにより、体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温などの調整ができなくなり、発症する障害の総称です。



熱中症を発症しやすい条件

環境

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 熱帯夜である
- 扇風機、エアコンがない
- 急に暑くなった

からだ

- 高齢者、乳幼児、肥満
- 糖尿病、心臓病などの持病
- 下痢などの脱水状態
- 寝不足などの体調不良
- 二日酔い

行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 強度の作業
- 長時間の屋外作業
- 水分補給がしにくい

突然気温が上がった日や、急に蒸し暑くなった日にも体が暑さに慣れていないため注意が必要です。

熱中症の症状

熱中症は症状により下記のように3段階に分類されています。

生命を守るためには、Ⅱ度（中等症）の段階で医療機関へ搬送することが必要です。

I度（軽症）	Ⅱ度（中等症）	Ⅲ度（重症）
めまい、失神…立ちくらみ 筋肉痛、筋肉の硬直… こむら返り 大量の発汗	頭痛、気分の不快、吐き気 嘔吐、倦怠感、虚脱感… 体がぐったりする、力が入らない、など。	意識障害、痙攣、手足の運動障害… 呼びかけや刺激への反応がおかしい ガクガクと引きつけがある。 高体温（38℃以上）… 体に触ると熱いという感触がある。

熱中症にならないために

○気温が上がる前の対策

人が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。じっとしていれば、汗をかかないような季節から、ウォーキング等で汗をかき習慣を身につけて熱に慣れていれば、夏の暑さにも対抗しやすくなります。

○暑い日の対策

- ① のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ② 吸湿速乾性があり、通気性の良い、涼しい服装にしましょう。
- ③ 換気や遮光カーテン、すだれなどを使い、室温の上昇を防ぎ、室温28℃を超えないように、扇風機やエアコンを活用しましょう。
- ④ 日頃の体調管理には、特に配慮をしましょう。



環境省では、「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)で熱中症に関連する情報発信をしています。みなさんも参考にしてみてください。



携帯電話用QRコード スマートフォン用QRコード

参考：環境省 熱中症環境保健マニュアル 2018

総務省消防庁 熱中症情報

（健康づくり推進部 菊地 香 2018.5）