

# 熱中症にご注意ください

暑いこの時期になると、毎年話題にのぼってくる「熱中症」。対処が遅れると生命の危険を伴うこともあります。熱中症の危険性を十分理解し、予防に努めましょう。



## ■熱中症とは

熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。

人間の体は、暑さを感じた時、汗を出すことにより自然に体温調節を行っています。しかし、高温の環境下に長時間さらされた状態で、大量に汗が出ていても水分を補給しないでいると、体は脱水状態となり、体内を循環する血液量や熱の放散が減り、体の体温調節機能のコントロールが失われてしまうのです。

## ■熱中症の主な分類と症状

### 熱けいれん

大量に発汗することにより、血液中の塩分濃度が低下し、四肢や腹筋などのけいれんがおこる。

### 熱疲労

脱水からおきる疲労感、頭痛、めまい、嘔吐、のどの渇き、倦怠感がおこる。

### 熱射病

中枢神経の異常により体温上昇、発汗がない、意識障害がおこり死亡する場合もある。

## ■こんな時（人）は要注意

### 気象条件

- 気温が急激に上昇したとき…気温が31℃位になると発症しやすい。
- 湿度が高いとき…発汗しても蒸発しにくいので熱が外に出にくい。

### かかりやすい人

- 体調不良の人
- 循環機能や感覚機能が低下している高齢者や乳幼児



## ■応急処置—あわてずにすばやい対応を—

- ① 熱を測り、体温が高いときはすぐに冷やしましょう。（首筋、脇の下、足の付け根等、時に全身）
- ② 風通しのよい木陰や日陰に運び、衣服を緩めて安静にする。
- ③ 意識状態が悪い場合は、救急車を呼び医療機関ですぐに診察を受けましょう。

## ■予防と対策

- ◇ 水分をこまめに摂る。水のみでの補給だけでは血液の塩分が薄くなり、けいれんが増す場合もあるので、スポーツドリンクやお茶を摂るようにする。
- ◇ 暑い場所で作業やスポーツなどをする場合は、こまめに休息をとる。
- ◇ 外出時は、帽子や日傘を使用して直接日光に当たらないようにする。
- ◇ 炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業やスポーツは避ける。
- ◇ 衣服は白い色のものを着る。黒色は外からの熱を吸収しやすいので好ましくない。
- ◇ 飲酒、疲労、睡眠不足がきっかけになるので、体調を整え、生活を規則正しくする。



○ 熱中症の最大の予防法は、正しい知識と、適切な水分摂取です。