



知って防ごう！「熱中症」

熱中症とは

熱中症とは、気温や湿度が高い場所にいる間に、体内の水分や塩分が不足し、体温の調節機能が破綻してしまうことを言います。

人間の体は体温が上がると汗をかいて熱を外に出すことで体温を一定に保とうとします。ところが、気温も湿度も高いと汗は流れ落ちるばかりで、なかなか熱を外に出すことができなくなり、体温が下がらなくなります。このように汗をたくさんかくことで体内の水分や塩分が減少し、脳への血流が不足することで熱中症が起こります。

熱中症の症状

I度(軽度)

熱けいれん

原因：多量発汗時に水だけを補給した時に起こる（塩分不足）

症状：筋肉のけいれんを起こすのが特徴，手足のしびれ，のどの渇きなど

熱失神

原因：脳の血流が不足する
症状：めまい，血圧低下，顔面蒼白，呼吸の増加，頻脈，失神など

※長時間，炎天下で頭や首が直射日光に照らされていた場合，皮膚の血管の拡張や脱水が原因で血圧低下を招き，一瞬，意識消失することがあります。

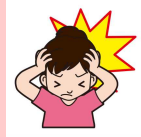
II度(中度)

熱疲労

原因：多量の発汗による脱水（脱水により体内の熱が発散できなくなる）



症状：頭痛，嘔吐，全身の倦怠感，虚脱感，集中力や判断力の低下など



III度(重度)

熱射病

原因：熱失神や熱疲労が進行して起こる重症段階

症状：意識障害，体温が高い，ショック症状など

※最初は著しい発汗がみられますが，しだいに発汗は止まり，皮膚は乾燥して熱くなります。

呼びかけに対する反応もなくなります。



すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症を予防するPOINT

その1:こまめに水分補給を

「少量をこまめに」がポイントです。

運動時は，15分～20分ごとに200ml程度補給しましょう。（のどのかわきを感じなくても，こまめに飲む）

水温を5℃～10℃にすると飲みやすく，たくさんの水分をとることができます。



塩分補給もわすれずに

汗がたくさん出る時には，食塩を加えたりスポーツ飲料を飲んだりして塩分補給も忘れないようにしましょう。

暑い日は，水筒の中に塩ひとつまみを入れて持ってくるのも良い方法です。

0.2%（1ℓの水に2gの食塩を入れる）の食塩水がお勧めです。

※小さじ一杯は，5gです。

その2:暑熱順化のすすめ

暑さに対する抵抗力をつけることを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。

暑さに慣れてくると，体は汗をかきやすくなり，汗をかくことで体温調節がスムーズに行えるようになります。暑熱順化のためには，軽い運動を毎日続けて，汗をかきやすい体にするのが大切です。

その3:基本的生活習慣をしっかりと

毎日の健康管理は，熱中症に対抗する体力を向上させるための基盤です。

熱中症は，その日の体調が大きく影響します寝不足，朝食抜き，前日の疲れを残さないなど毎日の規則正しい生活で免疫力を高めておきましょう。

その4:服装に気をつける

①風通しが良い②汗を吸収しやすい③すぐ乾く服を選びましょう。

外では熱を吸収しにくい白っぽい服がお勧めです。直射日光を避けるために帽子もかぶるようにしましょう。

熱中症になりやすい日・なりやすい人



- 気温湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 照り返しが強い
- 急に気温が上がった
- 熱帯夜の翌日



- 暑さに慣れていない
- 体調が悪い
- 体力がない
- 肥満傾向
- 寝不足



熱中症の応急処置

熱中症にならないことが1番ですが、もしも熱中症を疑う症状が出た場合は、以下の救急処置を行きましょう。

涼しいところで休ませる

涼しくて風通しの良い場所に、本人が楽な姿勢で横に寝かせましょう。衣服のボタンやベルトを外しゆるめてください。

水分の補給

汗をおおかくことで体は脱水症状を起こします。十分に水分補給をしましょう。汗と一緒に塩分も失われているので、水よりも経口補水液やスポーツ飲料の方が効果的です。

体を冷やす

洋服をぬらしたり、ぬれタオルを当て、うちわや扇風機で扇ぐのも効果的です。

自力で水が飲めない・意識がない時には
すぐに救急車の要請を



首の両脇、脇の下、太ももの付け根など太い血管を冷やすと効果的です。

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

☆水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇ぐ。



One Point!

氷やアイスパックがあれば、首、わきの下、足の付け根を冷却。



☆できるだけ迅速に体温を下げることで、救命率が上がります。

熱中症は室内でも起こります

エアコンを上手に使おう

湿度が高くなると、体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上がりやすくなってしまいます。エアコンを上手に使って室内の湿度や温度を調節しましょう。

高齢者や病気のある人は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になりやすくなっています。周りの人が気を配り、室内の温度を調節してあげましょう。

※熱中症は命にかかわる場合があります。

正しく理解し、適切な予防措置をとりましょう。

熱中症予防には、ノンカフェインがお勧めです・・・

熱中症予防としての水分補給は、水や麦茶、ルイボスティーなどノンカフェインの飲み物がお勧めです。（お茶や紅茶にはカフェインが含まれていて利尿効果があり尿として体内の水分が排出されてしまうことが多いためです）暑い日には、塩ひとつまみを入れることもお勧めします。