



## 熱中症は

### 環境・からだ・行動が要因

熱中症は暑さによって起こる体調不良の総称です。通常、人間の身体には、汗を出すことや皮膚温度を上昇させることで上昇した体温を外へ逃がす仕組みがあり、自然と体温調節が行われるようになっていきます。しかし、何らかの要因で身体の調節機能のバランスが崩れると、体に様々な症状が現れます。熱中症は「環境」「からだ」「行動」によって引き起こされると考えられています。例として以下のようなものがあります。

○環境：気温・温度が高い、風が弱い、急に暑くなった など  
○からだ：高齢者・乳幼児・肥満の方、脱水状態、二日酔い・寝不足などの体調不良 など  
○行動：激しい運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分摂取ができない状況 など

### 室内でも熱中症は起きる

熱中症は、暑い日に屋外で発生するイメージを持つ方も多いと思いますが、高齢者の熱中症の発症は半数以上が自宅内で発生しています。

扇風機を利用し空気の流れを作る、エアコンを積極的に使う、水分摂取のタイミングを決めておくこまめに水分を取る、カーテン等で日差しを遮るなど、対策が必要です。

### マスクの着用は

#### 熱中症のリスクを高める

「新しい生活様式」の1つとして、当たり前になったマスクですが、マスクの着用が熱中症のリスクを高めることはご存じですか。

マスクをつけることにより、呼吸数や体感温度が上がるなど、身体に負担がかかることや口腔内の湿きをあまり感じなくなるといわれています。そのため、マスク着用時には以下のような対策が熱中症予防につながります。

- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる時は、マスクをはずす
- ・マスク着用時は激しい運動を避ける
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がける

### 出かけるときは

#### 暑い時間帯を避ける

外出するときは暑い時間帯を避けるという予防法もあります。一般的に、午前11時から午後3時が気温の高い時間と言われています。

出かける前にあらかじめ天気予報をチェックしたり、環境省の「熱中症予防情報サイト」で暑さ指数を確認するという方法があります。

環境省のLINE公式アカウントでも熱中症対策の情報配信をしているので、気になる方は友だち登録をして活用してみてください。



LINE公式アカウント  
「環境省」

どうしても出かける用事があるときは、帽子や日傘を利用したり、こまめな水分補給と休憩を心がけることが大切です。

熱中症にならないための予防を心がけ、夏を安心して過ごしましょう。

健康福祉課保健グループ

## 熱中症

### 【初期症状】

- ・気分が悪い
- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉がつる
- ・倦怠感
- ・頭痛

など

### 【初期症状に気付いた時】

涼しい場所へ移動  
服を緩め、身体を冷やす  
水分摂取する  
安静にする

症状が良くならない場合は  
医療機関を受診する