



熱中症に気をつけましょう！

## ◆熱中症とは

人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。また、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れたりしても起こります。重症化すると死に至る危険もありますので、正しい知識と適切な行動で熱中症を防ぎましょう。

## ◆いつ起こりやすいのか

### ◇暑いとき

一般的には最高気温が25度を超えると患者が発生し、30度を超えると熱中症で死亡する人が増え始めると言われています。

### ◇湿度が高いとき

気温が低くても、湿度が高いと、

汗が蒸発しにくくなり、熱中症への危険が高くなります。

### ◇日差しが強いとき

晴れた日は、直射日光や地面からの照り返しが熱中症の危険を高めます。大人に比べて地面近くにいる子供やペットは、照り返しにより特に高温にさらされる危険があるので注意が必要です。

## ◆誰がなりやすいのか

### ◇高齢者

高齢者は、体温調節機能が低下しているため、体に熱がこもりやすくなります。また、暑さやのどの渇きを感じにくくなる等、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。

### ◇子ども

小児や乳幼児は、体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなっています。

### ◇その他

脱水状態の人や体調不良の人、

運動不足の人、肥満の人等は注意が必要です。

## ◆主な症状

### ◇応急処置で対応できる軽症

めまい・立ちくらみ、筋肉のこむら返り、汗を拭いても出てくる等です。

### ◇病院搬送を必要とする中等症

頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい等です。

### ◇入院治療の必要性のある重症

意識がない、痙攣、呼びかけに對し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、体温が高い等です。

その他、暑い場所にいるにも関わらず全く汗をかかなくなったり、皮膚が乾燥したり、触るととても熱をもっていたりすると危険信号です。

## ◆対処法

### ◇服を脱がせて、とにかく冷やす

体から熱が逃げるのを助けます。氷のう等があれば、首筋、脇の下、大腿の付け根、股関節あたりに当てることも有効です。

### ◇水分・塩分の補給

汗を大量にかいた場合には、汗で失われた塩分も適切に補えるス

ポードリンク等が最適です。

### ◇医療機関へ運ぶ

意識がない等、自力で水分摂取ができない時は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処法です。

## ◆熱中症の予防

### ◇適切な温度管理

暑い日は、日陰を利用したり、通気性の良い服装にし、体に熱をためないようにしましょう。エアコンを使用する場合は、28度設定にして、扇風機を活用する等、冷やしすぎないように注意が必要です。

### ◇適切な水分補給

暑い日は、知らずに汗をかいています。塩分も同時に補給できるスポーツドリンク等を、のどが渇く前に、こまめに飲みましょう。

### ◇適切な栄養補給

規則正しい食事でも熱中症を防ぎます。夏の暑さでエネルギーを消耗する分、食材選びや調理法工夫して、無理なく栄養補給をしましょう。

ふれあい健康センター保健師