



◆熱中症に注意!

地球温暖化にともない、近年ニ
ユースなどでよく見聞きするよう
になった熱中症。

熱中症は、夏の強い日射しの下
で激しい運動や作業をする時だけ
ではなく、身体が暑さに慣れてい
ない時期にも起こります。また屋
外だけでなく、高温多湿の屋内で
も発症します。症状が深刻なとき
は命に関わることもあります。正
しい知識があれば予防する
ことができます。熱中症
を知り、自分でできる熱中
症対策を心がけましょう。



◆北海道は涼しいから、

熱中症は大丈夫!?

北海道・東京・大阪・沖縄で考
えれば、明らかに北海道の夏は過
ごしやすいと言えます。しかし、
実は熱中症のリスクは変わりませ
ん。

北海道の人は北海道の暑さが基
準なので、暑さに対する抵抗力も
低く、リスクはそれほど変わらな
いのです。また、北海道は寒暖差
が大きく、朝晩の気温と日中の気
温差が大きいため、初夏の暑さへ
の慣れも遅れがちになり、余計に
熱中症のリスクが上がってしま
います。

◆熱中症予防のポイント

◎こまめに水分を補給する

のどが渴いてから水分を摂るこ
では、手遅れとなる場合があります。
特に高齢者では、暑さや
のどの渴きを感じにくくなるた
め、水分を摂る目安にはなりま
せん。

一般的に、人の1日の水分排泄
量は、尿として約1,500ml、
呼吸や皮膚から失われる水分と
して約900ml、便として約1

00mlといわれています。その
ため、普通の生活をしていても、
1日に2Lの水分摂取が必要で
す。

夏場は汗をかいたため、さらに意
識して水分の摂取を心がける必
要があります。

しかし、水分補給として一度に
大量の水を摂取すると、体内の
電解質バランスをかえって崩し
てしまい、体調不良を引き起こ
してしまいます。

室内でも、外出先でも、のどの
渴きを感じなくても、こまめに
少量ずつ水分を摂ることが大切
なのです。

◎暑さを避ける

室内環境にも注意が必要です。
部屋の温度が上がりにすぎないよ
うに扇風機やエアコンで温度を
調節し、こまめに室温をチェッ
クするようにしましょう。

外出時には帽子を着用し、日蔭
でこまめな休憩を取りましょう。
また、通気性のよい、吸湿性・
速乾性のある衣類の着用もおす
めです。

◆熱中症が疑われたら

めまいや立ちくらみ、顔のほて

り、筋肉痛や筋肉のけいれん、体
のだるさや吐き気、汗のかき方が
おかしい、体温が高い、皮膚の異
常など、いつもと異なる症状があ
る場合、熱中症にかかっている危
険性があります。

このような症状が出た場合には、
涼しいところへ移動し、横になっ
て休み、氷などで体を冷やしまし
よう。

水やお茶だけではなく、塩分も
摂取しましょう。目安として、1
Lの水に対して1〜2gの食塩を
加えます。糖分も少し加えること
でさらに吸収がよくなります。



自力で水分が飲めない、意識が
ない場合は、すぐに救急車を呼び
ましょう。