

株式会社フレンドパーク 健康だより

熱中症について

2018.04.25 発行



暖かくなってきて過ごしやすい日が続いていますね。
 夏に向けて気温はどんどん上昇し、熱中症になる可能性が高くなってきます。
 たかが熱中症と侮るなかれ。しっかり予防しましょう！

熱中症の基礎知識

熱中症はどんな時におこる？

「熱中症は気温にだけ気を付けていればよい」そう思っていないですか？
 もちろん気温も大事ですが、それ以外にも要因はたくさんあります。

▶ 時期

梅雨明けに気温が上がる頃から急増する傾向があります。

▶ 気温・湿度

気温 28℃、湿度 70%から熱中症に注意しましょう。

▶ 時間帯

午後 2 時～午後 4 時に多発しやすい傾向があります。

▶ 業種

林業・製造業に従事している方の割合が非常に高いのですが、**警備や室内作業でも起こる可能性は十分あります。**
 節電や省エネ対策をとった室内でも注意が必要です。

▶ 作業

作業開始から **3 日間（特に初日）** が多いです。
 イベント初日や外回り営業初日にも注意をしてください。

そもそも「熱中症」とは……

高温多湿な環境下において、通常であれば働くはずの体温調節機能がうまく働かなくなることにより起こる体調不良のことです。
 体に熱がこもって体温が異常に高くなると「意識障害」という危険な状況に陥り、最悪の場合、死に至る可能性もあります。

熱中症の症状

熱中症の重症度には軽症～重症があります。
 重症になればなるほど危険になりますので、軽症の段階で処置できるよう、しっかり確認しましょう。

	重症度	症 状
I 度 ☹️	軽症 現場で 応急処置が可能	熱失神・熱けいれん ・めまい ・立ちくらみ（失神） ・筋肉痛 ・筋肉の硬直（こむらえり） ・大量の発汗
II 度 😞	中等症 病院搬送が 必要	熱疲労 ・頭痛 ・気分の不快 ・吐き気、嘔吐 ・倦怠感 ・虚脱感
III 度 😵	重症 入院加療が 必要	熱射病 ・意識障害 ・けいれん ・手足の運動障害 ・高体温

熱中症になりやすい人の要因



予防をしっかりとしましょう！

熱中症予防で大切なこと

熱中症はとにかく予防が大切です。ちょっとした意識で防ぐことができますので、下記ポイントを要チェック！



帽子や日傘で日光を遮る



吸汗速乾性の肌着を着る



水分補給はこまめに！



きちんと睡眠をとり健康管理を



日ごろから適度な運動を！



保冷剤や冷えたタオルを活用しましょう

栄養摂取で予防！

暑さなどによる食欲低下や無理なダイエットにより、栄養不足になると身体に備わっている「体温調節機能」がうまく働かなくなってしまいます。栄養が偏らないように、バランスのよい食生活を心がけましょう。

熱中症予防のために特に重要な栄養素

マグネシウム

海藻類・アーモンド・納豆など



カリウム

じゃがいも・ほうれん草・アボカドなど



クエン酸

梅干し・レモン・オレンジなど



ビタミン B1

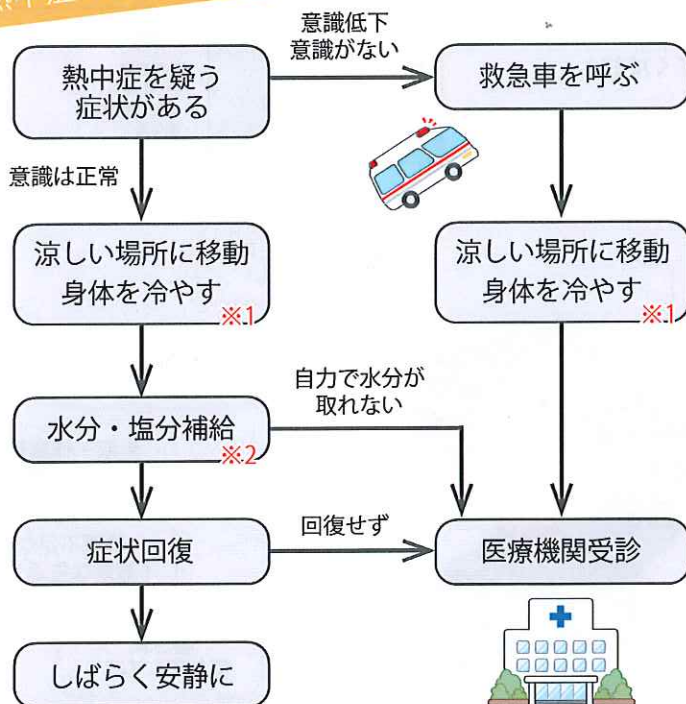
うなぎ・豚肉・枝豆など



熱中症かなと思ったら即時対応を！

予防をしても、熱中症になる可能性はあります。いざという時すぐに対応できるように応急措置のフローを確認しておきましょう！

熱中症の応急措置



※1
太い血管がある首や脇などを、濡らしたタオルなどで冷やしましょう。

※2
経口補水液がスポーツドリンクで水分補給をしましょう。

脱水した状態での真水は脱水を促進するので禁止です。



監修・制作
産婦人科・産後ケアのことなら
Dr. TRUST
ドクタートラスト
保健師 中村彩