

～熱中症予防と対策～

2019.07.25発行

夏になると必ず話題になる熱中症ですが、ピークは7月～8月です。正しい知識と自分の体調の変化に気を付けることで防ぐことができます。予防対策をして、暑い夏を乗り切りましょう！



★熱中症とは★

高温・多湿の環境下で、水分の補給を行わずに活動を続けると、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして、身体に熱がたまってしまう状態のことです。

★熱中症の種類★

重症度分類	病名	原因	症状	治療
Ⅰ度(軽度) 〈救急処置と見守り〉	熱失神	直射日光下の長時間行動、 高温多湿の室内	血管が拡張し血圧が低下、 意識障害、多汗、 脈拍弱、体温は正常	涼しいところで休む
	熱けいれん	多汗後の水分補給による ミネラル塩分不足	筋肉痛、けいれん、 体温はやや高い、脱水	涼しいところで休む 薄い食塩水でミネラル補給
Ⅱ度(中度) 〈医療機関へ〉	熱疲労	炎天下の多汗による 脱水症状	症状多岐→皮膚冷たい 多汗、めまい、脱力感 吐き気、倦怠感	医療機関で点滴をうける
Ⅲ度(重度) 〈入院加療〉	熱射病	体温上昇による 温度調節機能喪失	意識障害、錯乱、 体温40℃以上、汗なし 死亡の危険性高い	救急車で医療機関へ 緊急入院 速やかに冷却治療をうける

※ 熱中症は最初は軽くても、短い時間で重症化することがあるため、初期対応が大切です。少しでもおかしいと思ったら救急車を呼びましょう！

★熱中症になりやすいとき、なりやすい人★

- 睡眠不足の翌日
- 暑さに慣れていない人
- 深酒をした翌日
- 日頃から運動をしていない人
- 体調不良のとき
- 肥満の人
- …など
- …など

～予防・対策のポイント～

- ❖ 温度、湿度に気を配る
- ❖ 体調の悪いときは無理をしない
- ❖ 飲み物を持ち歩く
- ❖ 体を休める
- ❖ 朝食をとる
- ❖ 声をかけ合う



◎ 応急処置 ◎

- ① 安静にする
 - ・涼しい場所へ移動する
 - ・水平に寝かせ、足を30cm位上げる
- ② 体を冷やす
 - ・服をゆるめ、首、脇の下、太ももの付け根など、太い血管を冷やす
- ③ 水分を補給する
 - ・意識があれば、冷たいスポーツドリンクや経口保水液などを飲ませる



こまめな水分補給と暑さを避ける工夫が大切です！